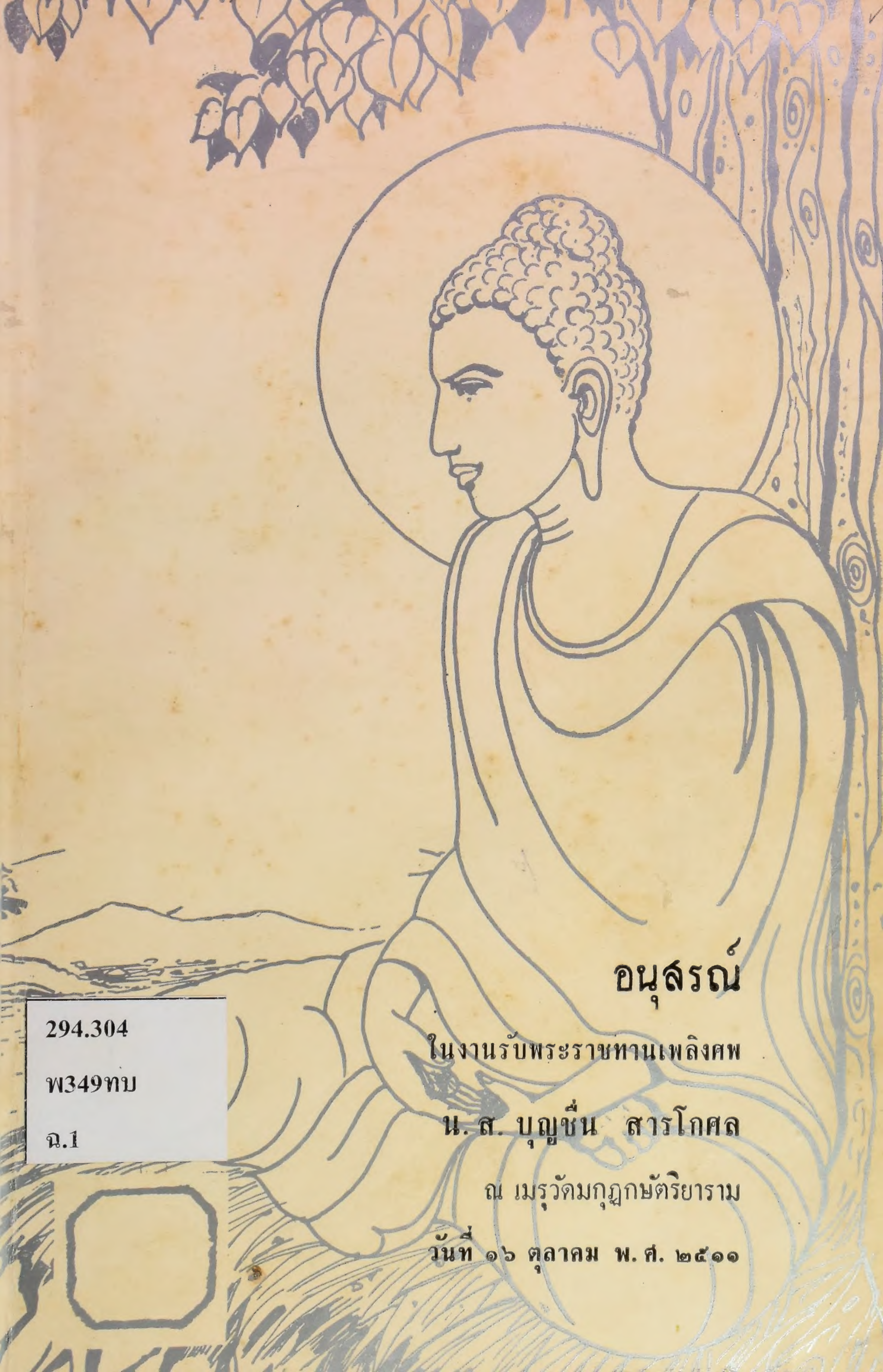


อนุสรณ์

ในงานรับพระราชทานเพลิงศพ

น. ส. บุญชื่น สารโกศล

ณ เมรุวัดมกุฎกษัตริยาราม

วันที่ ๑๖ ตุลาคม พ. ศ. ๒๕๑๑

[illegible]

ສີລາ ວີຣະວົງສ໌

ຮວບຮວມສົ່ງມາ



ทางสงบ

(๕)

ของ

พระพรหมมุนี (วิน) วัดราชผาติการาม

เจ้าภาพจัดพิมพ์ในงานรับพระราชทานเพลิงศพ

นางสาวบุญชื่น สารโกศล

ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

วันที่ ๑๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๑



แก้คำผิด

หน้า	บรรทัดที่	คำว่า	แก้เป็น
๑	๖ นับขึ้น	นิก เขิต	นิกขิต
๑๘	๕ ,,	โดยมาร	โดยมาก
๓๖	๒ ,,	ภฺยา	ภยา
๔๔	๗ ,,	สังเกตุ	สังเกต
๘๐	๖ ,,	สมมุติ	สมมติ
๘๒	๖ ,,	ตณฺหา	ตณฺหํ
๘๘	๑ ต้น	มน	มัน
๙๐	๔ นับขึ้น	กิเลสปธิ	กิเลสูปธิ
๑๐๑	๓ นับลง	บรรหารวา	บรรหารว่า
๑๑๑	ล่างสุด	ไม่ถก	ไม่ถูก
๑๑๕	ล่างสุด	เขี่ยวไข่ข้ง	เขี่ยไข่ขัง
๑๑๘	๓ นับขึน	รู้จักท่าน	รู้จักท่า



เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณทุกท่าน ที่ได้ให้เกียรติ และ ร่วมบำเพ็ญกุศล ตั้งแต่ต้น ตลอดจนในวาระสุดท้าย วันรับพระราชทานเพลิงศพ น. ส. บุญชื่น สารโกศลนี้ หากมีสิ่งใดบกพร่องได้โปรดประทานอภัยด้วย



นางสาวบุญชื่น สาระโกศล

ชาตะ 15 มกราคม 2447

มตะ 13 กรกฎาคม 2511



น้อง ๆ ถ่ายร่วมกัน ในวันบำเพ็ญกุศลสัตตมวาร
ณ อุโบสถวัดมกุฏกษัตริยาราม

ประวัติย่อ

นางสาวบุญชื่น สารโกศล

นางสาวบุญชื่น สารโกศล เป็นบุตรีคนเห้วปีของ รองอำมาตย์เอก ขุนโกศลสารกิจ (ทองห่อ สารโกศล) และนางเชย สารโกศล

เกิด วันพฤหัสบดีที่ ๑๕ มกราคม พ. ศ. ๒๔๔๗ (ปีมะโรง) ณ บ้านปากลัด อ. พระประแดง จ. สมุทรปราการ อันเป็นบ้านบรรพบุรุษฝ่ายบิดา

มีน้องร่วมมารดา คือ

๑. น. ส. บุญชื่น สารโกศล
๒. นางวิชิต แพ่งสภา
๓. นางสุขใจ สังขดุลย์
๔. นายบรรจง (สุขจิตร) สารโกศล
๕. น. ส. สนิท สารโกศล

และมีน้องต่างมารดา คือ

๑. นาวาอากาศโทเทพ สารโกศล
๒. นายสมบูรณ์ สารโกศล
๓. น. ส. ทองคำ สารโกศล
๔. นายพินิจ สารโกศล

เมื่อเยาว์วัยได้รับการศึกษาจากโรงเรียนสตรีประจำอำเภอพระ

ประแดง ซึ่งครั้งนั้นตั้งอยู่ที่จวนข้าหลวงเดิม และเรียนอยู่จนจบหลักสูตรของโรงเรียนที่มีอยู่ในขณะนั้น ต่อมาก็ได้ออกมาอยู่บ้าน เพื่อปรนนิบัติบิดาและดูแลน้อง ๆ ทั้งนี้เพราะมารดาได้ถึงแก่กรรม หลังจากคลอดน้องคนเล็กแล้วไม่นาน น. ส. บุญชื่นต้องรับภาระในการดูแลบ้านเรือนและน้องเล็ก ๆ ตั้งแต่ตนยังอยู่ในวัยรุ่นนั่นเอง อาศัยว่ามีท่านผู้ใหญ่คอยช่วยเหลือดูแล และให้คำแนะนำสั่งสอน ฉะนั้นเมื่อจบการศึกษา ซึ่งนับว่าเพียงพอแล้วสำหรับสมัยนั้น น. ส. บุญชื่นจึงต้องรับภาระทั้งหมดเต็มตามหน้าที่ของพี่สาวคนโต นับตั้งแต่น้อง ๆ ทุกคนยังอยู่ในวัยเล่าเรียน ต่อมาจนกระทั่งจบการศึกษา มีอาชีพและแยกย้ายมีครอบครัวกันไป หรือบางคนก็โตพอที่จะคุ้มครองรักษาตัวเองได้แล้ว น. ส. บุญชื่นจึงมีเวลาเป็นของตน และโดยเหตุที่เป็นคนขยัน ไม่ชอบอยู่ว่าง น. ส บุญชื่นจึงเห็นว่า การที่จะอยู่กับบ้านเฉย ๆ เป็นการเปล่าประโยชน์ ประกอบกับได้รับความเห็นดีเห็นชอบจากบิดา น. ส. บุญชื่นจึงสมัครเข้ารับราชการ ได้รับการบรรจุให้เป็นพนักงานแผนกคำสอน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เมื่อวันที่ ๑ กรกฎาคม พ. ศ. ๒๔๗๗ เริ่มต้นรับราชการเมื่อมีอายุได้ ๓๐ ปี ระหว่างที่รับราชการอยู่นี้ เพื่อที่จะสะดวกแก่การไปทำงาน น. ส. บุญชื่นจึงย้ายมาอยู่บ้านถนนนเรศ ต. สี่พระยา ซึ่งเป็นบ้านของคุณเอาเล็ก น้องสาวคนสุดท้องของบิดา แล้วต่อมาจึงได้ย้ายมาอยู่บ้านในวัง ม. จ. ขจรศุภสวัสดิ์ เชิงสะพานเสียว ซึ่งปัจจุบันนี้เป็นที่ทำการของกรมธนารักษ์

น. ส. บุญชื่น คงรับราชการ ณ ที่เดิมเป็นปกติ และได้เลื่อนตำแหน่งและหน้าที่ตามลำดับ ครั้งสุดท้ายได้ดำรงตำแหน่งประจำแผนก แผนกคำสอน กองบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชั้นตรี อันดับ ๒ จวบจนครบเกษียณอายุ จึงลาออกเพื่อรับพระราชทานบำนาญ เมื่อวันที่ ๑ ตุลาคม พ. ศ. ๒๕๐๘

ระหว่างรับราชการ ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ เบญจมาภรณ์มงกุฎไทย เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๙๗

เมื่อออกจากราชการแล้ว ได้กลับมาอยู่ที่บ้านเดิมที่ปากลัด น. ส. บุญชื่น มีโรคประจำตัว ซึ่งเป็นมากว่า ๑๐ ปีแล้ว คือโรคหืดเรื้อรัง เมื่อมีโอกาสพักหลังจากที่ได้ลาออกจากราชการเช่นนี้ ช่วยให้ได้พักผ่อนเต็มที่ อาการที่เคยหอบ ก็ทิ้งระยะห่างไปหลายเดือนจนเจ้าตัวเองรู้สึกตัวว่าคงจะหายขาด เพราะอากาศที่บ้านปากลัดนั้นดีกว่าอากาศในกรุงเทพ ฯ แต่กระนั้นก็มิได้ประมาท คงระมัดระวังรักษาตัว และอยู่ในความดูแลของแพทย์ตลอดเวลา ต่อเมื่อปีที่แล้วก็รู้สึกว่า อาการของโรคกำเริบขึ้นอีก จึงเห็นเป็นการสมควรที่จะเข้ารับการรักษาที่โรง-พยาบาล เพื่อที่จะได้ใกล้ชิดกับแพทย์ผู้รักษา น้อง ๆ จึงจัดการนำส่งโรงพยาบาลวชิระ น. ส. บุญชื่นได้พักรักษาตัวอยู่ ณ โรงพยาบาลนี้พออาการทุเลาก็รับกลับบ้าน ครั้นแล้วไม่นานก็มีอาการของโรคกำเริบขึ้นอีก ต้องนำส่งโรงพยาบาล หลายครั้งหลายหน โดยอยู่โรงพยาบาลพักละ ๑๕ วันบ้าง ๑ เดือนบ้าง พอค่อยสบายก็กลับบ้านเสียที เป็นอยู่เช่นนี้ราว

ปีกว่า มาในระยะหลังสุด คือเมื่อต้นเดือนพฤษภาคม พ. ศ. ๒๕๑๑ นี้ แพทย์ตรวจพบว่า น. ส. บุญชื่น เป็นโรคหัวใจโตแทรกเข้ามาอีกโรคหนึ่ง ทำให้เหนื่อยหอบมากขึ้น และกำลังก็ทรุดลงโดยลำดับ เพราะรับประทานอาหารไม่ค่อยได้ แพทย์พยายามให้น้ำเกลือเกือบทุกวัน แต่อาการก็มิดีขึ้น ร่างกายหมดกำลังลงทุกที ในที่สุดก็ต้องจากไปด้วยอาการสงบ ท่ามกลางน้อง ๆ และญาติมิตร ณ โรงพยาบาลวชิระ เมื่อวันเสาร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม พ. ศ. ๒๕๑๑ เวลา ๐๑.๓๐ น. สิริรวมอายุได้ ๖๓ ปี ๕ เดือน ๒๙ วัน



วัยเด็ก ถ่ายรวมกับบิดา



ถ่ายเมื่ออายุ 27 ปี

พี่ที่เสมือนแม่

พี่ชื่นที่รักและเคารพยิ่งของน้อง ๆ

พี่คงไม่ทราบว่า ที่เป็นผู้ที่น้อง ๆ รักและเคารพเพียงใด พี่อาจจะคิดว่า น้อง ๆ รักพี่อย่างพี่น้องทั้งหลายควรจะมีต่อพี่เท่านั้นก็เป็นได้ แต่ความจริงแล้วมิได้เป็นอย่างนั้น เพราะพวกเราทุกคนต่างปรารภถึงพี่ในฐานะที่พี่เป็นพี่ที่เปรียบเสมือนกับเป็นแม่ด้วย ทั้งนี้ก็ด้วยเหตุที่ว่าพวกเราต้องกำพร้าแม่มาแต่เล็ก ๆ นั่นเอง น้องของพี่บางคนจำหน้าแม่ไม่ได้เลย และบางคนก็ไม่รู้จักแม่ด้วยซ้ำไป ถึงแม้ว่าตัวพี่เอง เมื่อตอนที่แม่จากไปนั้น ก็ใช่ว่าพี่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้วก็หาไม่ เพราะพี่พึ่งตัดจุกผ่านไปได้เพียง ๔ ปี เพราะฉะนั้นพี่ก็เป็นแต่เพียงเด็กหญิงวัยรุ่นที่โตพอจะรู้ความว่าอะไรเป็นอะไรบ้างเท่านั้น และแล้วด้วยหน้าที่ของพี่คนโตนั่นเอง ที่ทำให้พี่ต้องแก่เกินวัย เพราะต้องทำหน้าที่แทนแม่แต่เล็ก ๆ พี่ต้องเรียนหนังสือ และขณะเดียวก็ต้องทำงานบ้าน ดูแลเลี้ยงพี่น้อง เท่าที่เวลาและเหตุการณ์จะเป็นไป เพราะฉะนั้นเมื่อจบจากโรงเรียน จึงไม่มีข้อสงสัยเลยว่า จะทำอะไรต่อไป เพราะหน้าที่และภาระที่จะต้องทำ วางอยู่เฉพาะหน้าอยู่แล้ว คือต้องทำหน้าที่เป็นแม่จริง ๆ ให้กับน้อง ๆ และพี่ก็ได้ทำหน้าที่นี้ได้อย่างดีและสำเร็จลุล่วง ทั้งนี้เพราะพี่เป็นผู้ที่มีคุณธรรมสูง ยอมเสียสละทุกอย่างเพื่อน้อง ๆ มีความรัก ความสงสารและห่วงใยในน้องจริง ๆ ยอมเหน็ดเหนื่อยด้วยประการทั้งปวง และที่ต้องยกย่องสรรเสริญเป็นพิเศษก็คือ

พวกเราที่เป็นน้อง ๆ ของพี่นั้น ใช่ว่าจะมีแต่น้องที่เป็นลูกของแม่ท้องเดียวกับพี่ก็หาไม่ เพราะพวกเรายังมีพี่น้องต่างแม่ ที่ป้าพาเข้ามาอยู่ในความดูแลของพี่อีก หากว่าพี่จะเป็นบุคคลที่มีใจไม่เป็นธรรมหรือมีอคติ แบ่งเขาแบ่งเรา น่ากลัวว่าพวกเราที่เป็นลูกป้าทั้งหมดจะไม่หันหน้าเข้าหากันเหมือนอย่างที่เราเป็นอยู่ทุกวันนี้เป็นแน่ นี่เพราะความดีของพี่ที่เป็นเกลียวเชือกผูกมัดเราอยู่ พี่ทำหน้าที่ดีแก่น้อง ๆ ทุกคน เท่ากันเหมือนกันหมด คือมีเมตตาจิตและคิดว่าทุกคนเป็นลูกของป้า เพราะฉะนั้นพวกเราจึงไม่มีอะไรที่เหลื่อมล้ำ ที่จะทำให้เป็นข้อแสลงใจในกันและกันเลย เราอยู่กันมาด้วยดี และเมื่อทุกคนเติบโตเป็นผู้ใหญ่กันไป พี่ก็ยังคงทำหน้าที่ที่เป็นทั้งพี่และแม่ของน้องไม่เสื่อมคลาย ใครมีทุกข์สุขอย่างใดก็รับรู้รับฟัง ช่วยเหลือได้อย่างไรก็ช่วยไป หรือสิ่งใดที่ควรจะตักเตือนแนะนำ พี่ก็ไม่เพิกเฉยละเลย หรือเห็นว่าเสร็จธุระแล้วก็หาไม่ พี่ยังคงเป็นพี่ที่ทำให้น้อง ๆ ต้องนึกถึงอยู่เสมอ ความจริงเมื่อพวกเราจบการเล่าเรียน และมีอาชีพเป็นหลักฐานมีงานการทำเป็นของตัวแล้วนั้น ถ้าหากพวกเราจะช่วยกันเลี้ยงดูพี่ เพื่อสมนาในอุปการคุณที่พี่มีต่อเรา ก็ทำได้ แต่พี่เป็นผู้ที่ไม่ชอบเบียดเบียนใคร และไม่ชอบคำทวงบุญคุณที่ทำไปแล้วกับผู้ใด ถือว่าทุกอย่างทำเพื่อหน้าที่ และยินดีที่จะพึ่งตัวเอง เพราะฉะนั้นเมื่อพ้นภาระจากการดูแลน้อง ๆ แล้ว พี่จึงสมัครเข้ารับราชการ ยอมรับการบรรจุเข้าเป็นข้าราชการชั้นผู้น้อย ทั้ง ๆ ที่พี่มีวัยสูงกว่าเด็กจบใหม่ ๆ มาก แต่พี่ก็

ไม่เห็นว่าเป็นการเสียศักดิ์ศรีแต่ประการใด พี่คงรับราชการต่อไปด้วยดีจวบจนครบเกษียณอายุ ออกรับพระราชทานบำนาญ พี่วางตัวของพี่ให้อยู่ในสัมมาปฏิบัติ ใฝ่ในกุศลกิจ ไม่ทำตัวให้เป็นที่เดือดร้อนของใคร ๆ แม้แต่การเจ็บไข้ได้ป่วยในหนหลังนี้ พี่ก็ไม่ยอมให้ตัวเองเป็นภาระแก่ผู้ใด พี่เตรียมการณ์ในเรื่องที่เป็นของพี่ไว้พร้อมสรรพ นับว่าพี่เป็นผู้ที่ไม่ประมาทอย่างยิ่ง

การที่พี่มาจากไปครั้งนี้ จริงอยู่มันเป็นเรื่องของธรรมดาโลกทุกคนจะต้องพบจะต้องประสบและจะหลีกเลี่ยงมิได้ ต่าง ๆ เหล่านี้พวกน้อง ๆ ของพี่ทราบดี แต่พี่ก็จะห้ามมิให้น้องต้องทุกข์โทมนัสเพราะการจากไปของพี่นี้ไม่ได้ ทั้งนี้เพราะความดีของพี่ที่มีต่อพวกเรา เป็นสิ่งที่ผูกพันจิตใจเราไว้ให้อยู่กับเรื่องของพี่ตลอดเวลา เราคิดว่าเรายังไม่ได้ทำอะไรให้กับพี่ เหมือนอย่างที่พี่ได้ทำให้กับเราเลย เพราะฉะนั้นในโอกาสสุดท้าย คือในการรับพระราชทานเพลิงศพของพี่นี้ พวกน้อง ๆ ต่างเต็มใจที่จะได้แสดงออกซึ่งกตเวทีธรรมแก่พี่ทั้งทางโลกและทางธรรม เท่าที่กำลังความสามารถจะทำได้ หากพี่มีญาณวิถีอันใดก็จะทราบได้ ขอได้อนุโมทนาเพื่อเป็นพลวปัจจัยอำนวยความสุขโสมนัสแก่ดวงวิญญาณของพี่ในสัมปรายภพด้วยเถิด

อนึ่ง หนังสือที่จะนำมาเป็นบรรณาการแด่ท่านที่เคารพทั้งหลายที่ได้ให้เกียรติแก่พี่ในโอกาสสุดท้ายนั้น พวกน้อง ๆ เห็นพ้องต้องกันว่าหนังสือเรื่อง ทางสงบ ซึ่งเป็นหนังสือรวมคำเทศนาที่พระคุณเจ้า

ท่านเจ้าคุณพรหมมุนี (วิน ธมฺมสาร) ท่านเจ้าอาวาสวัดราชผาติการาม แสดงแก่พุทธบริษัทในวันธรรมสวนะเป็นกัณฑ์ ๆ ไปนั้น เป็นคำสอนที่ควรแก่การอ่าน ไม่ยากแก่การที่จะประพฤติปฏิบัติตามได้ เพราะท่านได้ให้อรรถาธิบายง่ายยาก ลุ่มลึกตามลำดับ และเป็นธรรมะที่จะนำไปสู่ธรรมะชั้นสูง เพื่อความหลุดรอดของผู้พึงปรารถนาทั้งหลาย เพราะฉะนั้น เข้าใจว่าจะเป็นที่สบอารมณ์ของพี่ ซึ่งสนใจทางนี้อยู่แล้วเป็นแน่ น้อง ๆ ได้ไปขออนุญาตท่านเจ้าของเรื่อง ท่านก็อนุญาตให้เป็นไปตามประสงค์ ซึ่งพวกเราก็ต้องขอกราบขอบพระคุณต่อพระคุณเจ้า ท่านเจ้าคุณพระพรหมมุนี ไว้เป็นอย่างสูง ณ ที่นี้ด้วย

ขอกุศลบุญราศีและคุณความดีที่พี่ได้บำเพ็ญมาชั่วชีวิตของพี่ ประกอบกับกุศลผลบุญทั้งหลายที่พวกน้อง ๆ และญาติมิตรร่วมกันบำเพ็ญอุทิศแด่พี่ จงสำเร็จประโยชน์ตามควรแก่คติวิสัยด้วยเทอญ

จากน้อง ๆ ของพี่ทุกคน

อาลัยพี่

การจากไปอย่างไม่มีวันกลับของพี่ชื่นคราวนี้ นำความเศร้าสลดใจมาสู่บรรดาญาติและมิตรสหายอย่างสุดซึ้ง แต่บรรดาน้อง ๆ ของพี่ชื่นทุกคนมีความเศร้าสลดสุดซึ้งยิ่งกว่า ทั้งนี้พวกเราถือเสมือนหนึ่งว่าเราต้องสูญเสียผู้บังเกิดเกล้าไปอีกคนหนึ่งทีเดียว เพราะพี่ชื่นเป็นพี่คนโตและเคยดูแลปกครองพวกเราเสมือนหนึ่งผู้บังเกิดเกล้า พวกเราเป็นกำพร้ามารดากันมาตั้งแต่ยังเยาว์ ขาดความอบอุ่นมาแต่เล็ก ๆ คุณพ่อจึงมอบความดูแลให้อยู่กับพี่ชื่นตลอดเวลาที่เรายังเป็นเด็กกัน เสมือนหนึ่งมีหน้าที่เป็นมารดาของน้อง ๆ

พี่ชื่นมีบุคคลิกลักษณะที่ควรสรรเสริญหลายอย่าง เป็นต้นว่ารักเมตตาและยุติธรรมแก่น้องทุกคน ใครทำถูกก็ยกย่อง ใครทำผิดก็ตักเตือน บางครั้งพวกน้อง ๆ มีอารมณ์รุนแรงอย่างเด็กถึงขั้นจะวิวาทกัน พี่ชื่นต้องห้ามปรามและตักเตือน เหตุร้ายจึงกลายเป็นดีขึ้น เรื่องอาหารการกินก็ให้ความยุติธรรมกับทุกฝ่าย จัดสรรปันส่วนเท่า ๆ กัน ไม่มีใครได้มากน้อยกว่ากัน ตอนเช้าก่อนไปโรงเรียน พวกเรามักไปออกันอยู่ในครัว รอพี่ชื่นกลับจากการจ่ายตลาดเพื่อคอยรับแบ่งขนมซึ่งมักจะได้รับแทบทุกวัน ขนมเหล่านี้พี่ชื่นจะต้องพยายามซื้อหามาให้น้องเสมอ โดยเจียดจากเศษสตางค์ค่ากับข้าวนั่นเอง พระคุณและความดีของพี่ชื่นซึ่งมอบไว้แก่น้อง ๆ นั้นมีอีกมาก ซึ่งน้องทุกคนยังจำได้และ

จะขอจดจำกันไปตลอดชีวิต

. บัดนี้พี่ชื่นต้องจากน้อง ๆ ไป อย่างไม่มีโอกาสกลับมาให้ความอบอุ่นแก่บรรดาน้อง ๆ อีกแล้ว ดังนั้นพวกน้องทุกคนจึงสำรวมจิตใจอธิษฐานขอให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของพี่ผู้มีแต่ความดี จงไปสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ

จากน้องของพี่

นาวาอากาศโท เทพ สารโกศล

๒๓ สวนบุตรสาคร พระประแดง

แด่ผู้ที่เชื่อในการ

"ไม่เกิด เป็นทางดับทุกข์"

แม่ชื่นเป็นลูกของคุณเลง (ขุนโกศลสารกิจ) มีศักดิ์เป็นญาติผู้พี่ของข้าพเจ้า ในการเขียนสดุดีให้เป็นอนุสรณ์ในการจากไปอย่างไม่มีวันกลับของเธอผู้นี้นั้น ก็มิใช่อื่นใดที่ยิ่งไปกว่า เพื่อสนองตอบคุณงามความดีที่เธอได้ปฏิบัติด้วยดีตลอดมา นั่นเอง

แม่ชื่น เป็นคนดีที่ยากแก่การมองเห็นได้ด้วยตาเนื้อ ทั้งนี้ ก็เพราะเธอเป็นพุทธมามกะที่ซึ้งในพระธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พรหมวิหารสี่ แต่หนักไปในทางอุเบกขา และก็เพราะเธอเป็นหญิงที่ได้รับการอบรมเป็นอย่างดีจากท่านบิดา จึงไม่ยอมกระทำสิ่งใดนอกกรอบประเพณีนั้น เป็นประการหนึ่ง และอีกประการหนึ่ง เธอเห็นด้วยกับพระพุทธองค์ในข้อที่ว่า "ทางดับทุกข์" ก็คือ "การไม่เกิด" ฉะนั้น เธอจึงครองตัวเป็นโสดอยู่ด้วยความเป็นสุขจนวันสิ้นอายุ ข้อที่ ๒ โดยเฉพาะกับข้าพเจ้า เธอไม่ได้เคยทำความผิดหวังให้เลย ตั้งแต่ต้นเป็นอย่างไร สุดท้ายก็คงเป็นเช่นนั้น กล่าวคือ ในยามตกอับดับวาสนาเมื่อช่วยอะไรไม่ได้ โดยเหตุผลข้างบน ก็ให้ความอบอุ่น เห็นใจ และที่สำคัญ ก็คือ ไม่ทับถมหรือดูหมิ่นเหยียดหยามทั้งต่อหน้าและลับหลังอันนี้ ย่อมยังให้บังเกิดความรู้สึกเป็นญาติยิ่งขึ้น ซึ่งหาได้ยากในญาติ

บางคน

ฉะนั้น ในโอกาสสุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าจึงได้แต่ขอให้วิญญาณ ถ้ามี ของเธอ จงประสบความสำเร็จตามความเชื่อถือใน "ความไม่เกิด เป็นทางดับทุกข์" เทอญ

ดำริห์ โปรเทียรณ์

๑๖ ตุลาคม ๒๕๑๑

ในฐานะที่ข้าพเจ้าเคยทำงานร่วมกันกับคุณบุญชื่น สารโกศล ทำให้มีโอกาสได้เห็นอุปนิสัยอันแท้จริงของคุณบุญชื่น สารโกศล ว่าเป็นผู้หนึ่งที่มีความซื่อสัตย์สุจริต และเป็นตัวอย่างอันดีในด้านความขยันหมั่นเพียรในกิจการงาน ทำให้เป็นที่พึงพอใจและไว้วางใจของผู้บังคับบัญชา ตามปกติ คุณบุญชื่น สารโกศล เป็นผู้พูดน้อย สงบเสงี่ยม ชอบเอาอกเอาใจเพื่อนร่วมงานทุกคน การจากไปครั้งนี้ของคุณบุญชื่น สารโกศล จึงนำความเศร้าสลดมาสู่ญาติมิตรผู้ใกล้ชิดเป็นอันมาก

ในโอกาสนี้ ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้ดวงวิญญาณของคุณบุญชื่น สารโกศล จงไปสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ.

นายสวาท อินทรสุขศรี

๓ กันยายน ๒๕๑๑

คิดถึงอีกนาน

ผมทำงานร่วมสถาบันมากับคุณบุญชื่น ๒๐ กว่าปี แต่คุณบุญชื่นอาวุโสสูงกว่า

๒๐ ปีกว่าที่เห็นกันมา คุณบุญชื่นสมถะ ไม่เคยมีปากเสียงหรือมีเรื่องกับใคร ไม่เคยเห็นอาการโกรธของคุณบุญชื่นแม้แต่ครั้งเดียว

คุณบุญชื่นขี้เกรงใจคน จะไม่ออกปากรบกวนอะไรใครง่าย ๆ แม้เรื่องเล็กน้อย มีอยู่ครั้งหนึ่ง เมื่อผมยังทำงานอยู่ในแผนกสอบไล่ เมื่อคณะต่าง ๆ ยังไม่เกิดขึ้นในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ คุณบุญชื่นต้องการรู้คะแนนสอบไล่ของเด็กคนหนึ่ง ก็ต้องขอโทษขอโพยที่รบกวนผมอยู่นั้นแล้วเป็นหลายครั้งหลายหน กลัวว่าผมจะถูกหัวหน้าดุ (คุณอำนาย ศุกระมณี แกดุจริงเสียด้วย) จนผมต้องเป็นฝ่ายเกรงใจคุณบุญชื่นอีกต่อหนึ่ง

เวลาคุณบุญชื่นเดิน ตาจะมองแต่พื้นถนน จะไม่ทักทายใครก่อน จนผมล้อคุณบุญชื่นว่า เดินจงกรม

คุณบุญชื่นแต่งตัวเรียบร้อยประณีต แต่ไม่เคยเห็นแต่งสีเลย จนผมล้อว่าหนังขาวดำ

คุณบุญชื่นไม่เคยโกรธผมสักที มีแต่หัวเราะชอบใจ อย่างดีก็เพียงพ้อว่าปากคอเราะรายเท่านั้นเอง

คุณบุญชื่นเป็นคนใจบุญ อารีอารอบชอบรับใช้คนอื่น โดยเฉพาะกับผมแล้ว ถ้าคุณบุญชื่นรับปากว่าจะทำอะไรให้สักอย่าง จะต้องกุลีกุจอและส่งผลงานจนถึงตัวผม แทนที่ผมจะต้องไปหาคุณบุญชื่น แต่เวลาผมขับรถพบคุณบุญชื่นตามถนนหรือสถานที่ต่าง ๆ ผมจอดรถรับคุณบุญชื่น คุณบุญชื่นจะไม่ยอมขึ้นเป็นเด็ดขาด โดยอ้างว่าจะไปธุระทางอื่นที่อยู่ทิศตรงข้ามกับที่ผมจะไปทุกที

เวลามีเหตุการณ์ไม่เรียบร้อยเกิดขึ้นในมหาวิทยาลัย ผมเคยปรารภกับคุณบุญชื่นว่าอยากจะออกจากงาน คุณบุญชื่นก็ปลอบโยนผมต่าง ๆ ผลที่สุดก็ว่าเราอยู่ด้วยกันไปก่อนดีกว่า สนุกดี ถ้าไม่มีผมคุณบุญชื่นว่าไม่รู้จะคุยกับใครจึงจะสนุก และว่าแต่เพียงเห็นท่าเดินของผมก็สบายใจเสียแล้ว เพราะดูกระฉับกระเฉงแคล่วคล่อง แต่ก็ไม่ถึงกับกล้องแกล้ง

จนบัดนี้ผมก็ยังไม่รู้ว่าคุณบุญชื่นหมายความว่ายังไง

เมื่อคุณบุญชื่นครบเกษียณอายุ เราเคยพบกันครั้งหนึ่ง และผมพูดไว้ว่าจะขอสัมภาษณ์ความรู้สึกคุณบุญชื่นสักครั้ง

แต่ยังไม่ทันไรคุณบุญชื่นก็จากไปเสียแล้ว

ผมล่วงเกินอะไรไปบ้างก็ขออโหสิกันเสียเถิดนะคุณบุญชื่น แต่สำหรับคุณบุญชื่นผมไม่มีอะไรจะอโหสิจริง ๆ เพราะคุณบุญชื่นไม่เคยทำอะไรผิด ทั้งต่อผมและใคร ๆ

ขอให้ผลแห่งการละเว้นทำบาป และอานิสงส์แห่งกรรมดีที่คุณบุญชื่นได้สร้างมาตลอดชีวิต จงเป็นพาหะและเป็นเสบียงของคุณบุญชื่นได้เสวยผลในสุคติภพโน้นเถิด.

ยังคิดถึงอีกนาน.

สมิทธิ นวกุล

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

คำไว้อาลัย

ของ

น.ส. ประจง บุนนาค

ดิฉันแทบไม่เชื่อหูตัวเองในเมื่อได้ทราบข่าวว่าคุณเบุญชื่น สาร-โกศล ถึงแก่กรรม ดิฉันรู้สึกเหมือนกับว่าเธอเพิ่งจะลาจากดิฉันไปเมื่อหยก ๆ นี้เอง หลังจากที่เราได้นั่งสนทนาปราศรัยกันมาด้วยความรักใคร่สนิทสนมเป็นเวลาอันยาวนาน จากการยืนยันของเพื่อน ๆ ทำให้ดิฉันต้องยอมรับฟังข่าวมรณกรรมของเธอด้วยความเศร้าสลดใจเป็นอย่างยิ่ง มฤตยูได้พรากชีวิตเพื่อนที่รักของดิฉันไปเสียแล้ว อย่างปราศจากความเมตตาปรานี

ตามความรู้สึกในส่วนลึกของหัวใจนั้น จัดได้ว่าคุณเบุญชื่นเป็นเพื่อนที่ดีด้วยประการทั้งปวง เธอมีกิริยามารยาทสุภาพเรียบร้อย อ่อนหวาน มีวาจาสัตย์ ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยามผู้อื่น ไม่ใส่ร้ายป้ายสีผู้ใด เป็นคนเสมอต้นเสมอปลายและคบคนได้ทุกชั้น การที่เธอต้องมาพ่ายแพ้แก่พญามัจจุราชในครั้งนี้ คล้าย ๆ กับว่าดิฉันต้องสูญเสียพี่สาวที่ดีไปคนหนึ่งฉะนั้น

ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของคุณเบุญชื่นไปสู่สุคติในสัมปรายภพโน้น เทอญ.

ประจง บุนนาค

๒ ส.ค. ๑๑

คุณชื่น เป็นคนเก่าคนแก่คนหนึ่งในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่กาลเวลาได้แยกคุณชื่นไปจากพวกเราชาวธรรมศาสตร์เสียสองครั้ง คือครั้งแรกเมื่อปลดเกษียณ ไปรับพระราชทานบำนาญ และครั้งที่สองนี้คุณชื่นแยกจากพวกเราไปด้วยความตาย ครั้งนี้เป็นที่สุดแห่งการแยกแล้ว จะไม่ต้องแยกกันเป็นครั้งที่ ๓ มีแต่จะได้กลับไปรวมกันอีกในภพหน้า แต่ขณะนี้เรายังอยู่ ยังมิได้ไปพบกับคุณชื่น เราก็อดคิดถึงคุณชื่นมิได้ เพราะฉะนั้น จึงขอส่งความปรารถนาดีมายังญาติของคุณชื่น อนุโมทนากุศลอันเราทั้งหลายได้ร่วมบำเพ็ญให้แก่คุณชื่นแล้วนั้น จงเป็นผลให้คุณชื่นจากไปดี ขอกุศลบุญราศีที่ได้ประกอบมาเป็นเวลานานนั้นส่งผลให้คุณชื่นได้รับสิ่งอันเป็นมงคล ตามคติวิสัยของภพที่คุณชื่นอยู่เทอญ.

ฉลวย ตัณฑเศรษฐี

คำไว้อาลัย

ดิฉันและคุณเมานพได้รู้จักคุณบุญชื่นมาเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า ๒๕ ปี ครั้งนั้นคุณบุญชื่นเป็นเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัย ส่วนดิฉันและคุณเมานพยังเป็นนักศึกษาอยู่ ผู้ที่เรียนอยู่สมัยนั้นย่อมทราบดีว่าการซื้อหาตำราเรียนไม่ได้เป็นอย่างสมัยนี้ อาจารย์ท่านสอนไปท่านก็เขียนตำราไป แล้วท่านก็ส่งโรงพิมพ์เป็นหน้า ๆ พวกนักศึกษาต้องคอยรับจากแผนกคำสอนเป็นชุด ๆ ไป ชุดละ ๕ หน้า ๑๐ หน้า สั้นยาวตามต้นฉบับ เมื่อจบเล่มแล้วเราจึงไปจ้างร้านแถวท่าพระจันทร์เย็บเล่มอีกทีหนึ่ง คุณบุญชื่นได้ช่วยเราทั้งสองอย่างมากในการรับคำสอนเหล่านั้น เมื่อเราเผลอไม่ไปรับ หรือมีคำสอนอาจารย์ใดออกใหม่เรายังไม่ทันรู้ คุณบุญชื่นก็จะเรียกไปบอกหรือเก็บไว้ให้ เราจึงรู้สึกบุญคุณเหลือเกิน การเรียนแต่ก่อนนักศึกษาไม่ค่อยรู้จักกัน มีเล็คเช่อร์เช้า ๆ เพียงวันละ ๒ ชั่วโมงแล้วก็แยกย้ายกันกลับ ฉะนั้นการที่จะไปถามไถ่คนอื่น หรือการหยิบยืมตำราจึงเป็นการยากมาก แต่ทั้งดิฉันและคุณเมานพได้รับความสะดวกจากคุณบุญชื่นและคุณเจ้นทรตลอดมาไม่มีติดขัด ต่อมาดิฉันและคุณเมานพได้เข้าทำงานในมหาวิทยาลัยด้วยกันทั้งสองคน ก็ได้รู้จักสนิทสนมคุณบุญชื่นยิ่งขึ้น ยิ่งตอนที่มหาวิทยาลัยเปิดร้านพาณิชย์ขึ้นที่แผนกคำสอนก็ยิ่งได้พบกันแทบทุกวัน เพราะที่ร้านพาณิชย์มีของสวย ๆ งาม ๆ มากมาย จำหน่ายในราคาย่อมเยากว่าท้องตลาด ซื้อเชื่อเก็บเงินปลายเดือน

ก็ได้ด้วย ดังนั้นหลังจากอาหารกลางวันแล้ว จึงมีเจ้าหน้าที่แผนกต่าง ๆ ไปชุมนุมกันคั่งที่ร้านพาณิชย์ เมื่อมีของใหม่อะไรดี ๆ คุณบุญชื่นมักจะเรียกให้ดู เช่นผ้าเช็ดหน้า น้ำหอม พวกเราก็ซื้อกันแทบทุกทีด้วยความสนุกสนานเป็นกันเอง ผิดกว่าร้านค้าธรรมดา ต่อมาเมื่อร้านค้าเลิกไป โรงพิมพ์ก็เลิกไป ไม่มีการพบปะบ่อยอย่างนั้น เราจึงพบปะกันต่อเมื่อถึงเวลาคุมสอบ ซึ่งตอนนี้ดิฉันยิ่งนับถือคุณบุญชื่นยิ่งขึ้น เพราะคุณบุญชื่นไม่ยอมเลยที่จะปล่อยให้คนอื่นเดินตรวจ โดยตัวเองนั่งเฉย ๆ

คุณบุญชื่นจะทำทุกอย่างที่คนอื่นทำ แม้เวลาผลัดเปลี่ยนกันไปรับประทานอาหาร คุณบุญชื่นก็กระวีกระวาดรับประทานแล้วก็รีบกลับกลัวคนอื่นจะหิว ความมีน้ำใจ ความสุขุมเยือกเย็นไม่โกรธใครอย่างนี้ทำให้ดิฉันและคุณมานพรักและนับถือคุณบุญชื่นอย่างญาติสนิท แม้กระทั่งคุณมานพจะออกไปทำงานที่อื่นนานแล้วก็ตาม คุณบุญชื่นก็จะถามถึงทุกครั้งที่พบดิฉัน นับว่าเป็นคนดีเสมอต้นเสมอปลาย เมื่อคุณบุญชื่นครบเกษียณอายุไปนั้น ก็ยังบอกดิฉันว่าจะพยายามมาแวะเยี่ยมดิฉันที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์บ่อย ๆ

ดิฉันไม่คิดเลยว่า คุณบุญชื่นจะด่วนจากไปเร็วเช่นนี้ ดิฉันรู้สึกใจหายและอาลัยอย่างมาก ขอตั้งจิตอธิษฐานให้วิญญาณของคุณบุญชื่นไปจุติในสรวงสวรรค์ ให้พบแต่ความสุขสงบชั่วนิรันดร.

สอาง – มานพ ศรีเมฆ

คำไว้อาลัย

ด้วยคุณน้าบุญชื่น สารโกศล เพื่อนร่วมงานอาวุโส ดิฉันเริ่มรู้จักคุณน้าบุญชื่นมาประมาณ ๒๐ ปี แต่ดิฉันเข้าทำงานแผนกพาณิชย์ ก็ได้ทำงานอยู่ในแผนกเดียวกัน สมัยศาสตราจารย์วิจิตร ลุลิตานนท์ เป็นเลขาธิการสมัยสงคราม อยู่ร่วมกันมาจนถึงวาระสุดท้าย ที่คุณน้าบุญชื่นได้ปลดเกษียณและรับบำนาญ จากนั้นก็ไม่ค่อยได้พบกัน ครั้งสุดท้ายได้รับข่าวการจากไปของคุณน้าอย่างไม่มีวันกลับ ทำให้สลดใจและอาลัยมาก คุณน้าเป็นผู้สนิทเข้ากับเพื่อนร่วมงานได้ทุกวัย คุณน้าเป็นผู้มีใจโอบอ้อมอารีเสมอต้นเสมอปลาย ด้วยความดีที่คุณน้าได้ทำไว้ ขอดวงวิญญาณของคุณน้าบุญชื่น สารโกศล จงพบแต่ความสุขสงบในสรวงสวรรค์ เทอญ.

เผชิญ ฮาซาไนท์

คุณน้าบุญชื่น

ในฐานะที่คุณน้า บุญชื่น ทำงานร่วมกับดิฉันมาเป็นเวลานาน จึงมีความสนิทสนมและเคารพนับถือในฐานญาติผู้ใหญ่คนหนึ่ง เมื่อดิฉันได้ทราบข่าวมรณกรรมของคุณน้า ทำให้เกิดความเศร้าสลดใจเป็นอย่างมาก แต่โดยสภาพร่างกายและอายุของคุณน้าน่าจะอยู่ไปได้อีกนาน ถ้าหากท่านไม่มีโรคหืดประจำตัว

คุณน้าเป็นคนมีใจโอบอ้อมอารี เป็นที่น่านับถือของดิฉันมาก ท่านเพรียบพร้อมไปด้วยคุณงามความดีสมเป็นกุลสตรี ท่านรักและหวังดีต่อดิฉันเหมือนลูกหลาน ด้วยอำนาจผลบุญที่คุณน้าได้ประกอบไว้ในชาตินี้ ขอจงดลบันดาลให้คุณน้าไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วย เทอญ.

ไสว ดีประวัติ

คำนำ

เจ้าภาพงานศพนางสาวบุญชื่น สารโกศล จะจัดการบำเพ็ญกุศลพระราชทานเพลิงศพ นางสาวบุญชื่น สารโกศล ที่เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม ในวันที่ ๑๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๑ และแจ้งว่าในการพระราชทานเพลิงศพนางสาวบุญชื่น สารโกศลนี้ ประสงค์จะพิมพ์หนังสือธรรมแจกเป็นธรรมบรรณาการ เพื่ออุทิศส่วนกุศลแก่ผู้วายชนม์ และให้สำเร็จเป็นการเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนของพระบรมศาสดาอีกด้วย ขอความเห็นว่าจะควรเป็นหนังสือธรรมชนิดใด ในขณะที่เจ้าภาพมาปรึกษาขอความเห็นนี้ กำลังจัดการให้พิมพ์หนังสือเรื่องทางสงบอยู่ จึงแนะให้พิมพ์หนังสือเรื่องทางสงบที่กำลังจัดพิมพ์อยู่ เป็นเพียงการพิมพ์เพิ่มจำนวนไม่ต้องเรียงใหม่ จะเป็นการสะดวกและทันตามกำหนดเวลา เมื่อเจ้าภาพได้พิจารณาแล้ว เห็นชอบตามที่แนะนำ จึงเป็นอันตกลงพิมพ์หนังสือทางสงบนี้แจกในงานตามประสงค์

หนังสือทางสงบนี้ เป็นพระธรรมเทศนา ที่ข้าพเจ้าแสดงในวันพระประจำวันในเวลาเช้า ในคราวที่แสดงได้ให้บันทึกไว้ด้วยเครื่องบันทึกเสียง ถ้าเรื่องที่แสดงนั้นมีเนื้อความชัดเจนไม่ปั่นเปี้ยนมากนักทั้งบรรจุหลักธรรมไว้พอจะเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติของท่านผู้ใคร่ธรรม ก็ให้คัดลอกเป็นตัวหนังสือใส่สมุดรักษาไว้ เมื่อท่านผู้ใคร่ธรรมและมีศรัทธาได้ทราบ ก็รวมกันเป็นคณะเรียกว่า คณะพุทธบริษัท สำนัก

วัดราชผาติการาม รวบรวมทุนตามกำลังจัดพิมพ์ขึ้น เพื่อแจกกันอ่านเป็นคราว ๆ คราวละ ๑ ตอน พิมพ์ขึ้นในวันที่เป็นกาลพิเศษ เช่น มาฆบูชา วิสาขบูชา และวันเข้าพรรษาเป็นต้น เพราะเป็นพระธรรมเทศนาต่างเรื่อง จึงรวมให้ชื่อหนังสือว่า ทางสงบ ตอนนี้เป็นตอนที่ ๕ จึงชื่อว่า ทางสงบ (๕)

พระธรรมเทศนาที่จัดพิมพ์นี้ ไม่ได้หมายความว่าผู้แสดง ๆ ดีหรือว่ามีอรรถะธรรมะแจ่มแจ้งชัดเจน เป็นเช่นนั้นหามิได้ แต่ท่านผู้จัดพิมพ์เห็นว่าผู้แสดง ๆ ด้วยความพยายามและเจตนาเป็นกุศล เพื่อจะเผยแผ่พระพุทธศาสนา และก็ประกอบด้วยสาระควรสนใจอยู่บ้าง แม้ไม่ตลอดเรื่องก็คงฟังได้ในบางตอน ไม่ไร้ประโยชน์เสียทีเดียว จึงได้จัดการพิมพ์ขึ้นไว้เป็นหลักฐาน

ถ้อยคำสำนวนที่แสดงก็ไม่ค่อยเรียบร้อย ไม่เป็นความเรียง เป็นชนิดนึกได้ก็ว่าไปในขณะแสดง เมื่อตรวจต้นฉบับส่งพิมพ์ก็ไม่ได้แก้สำนวน เพราะถ้าแก้ก็จะไม่ตรงกับที่แสดง ข้อธรรมะที่แสดงโดยมากอาศัยหลักฐาน แต่ที่จำ ๆ มาพูดก็มี อ้างคำของท่านผู้อื่นที่เห็นว่าเหมาะสมมาแสดงก็มี พูดเป็นสำนวนเดาด ๆ อย่างที่เรียกว่าพูดเล่นก็มี เพราะแสดงที่วัด ถือว่าท่านผู้ฟังเป็นชาววัดราชผาติการามด้วยกัน คุ้นเคยเป็นกันเองอยู่แล้ว หนักนิดเบาหน่อย พลั้งพลาดไปบ้าง ท่านคงไม่ถือ เมื่อหนังสือนี้จะออกสู่สายตาของท่านผู้ที่ยังไม่คุ้นเคย จึงต้องขอออกตัวขออภัยไว้ด้วย

ขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของเจ้าภาพ งานรับพระราชทานเพลิงศพนางสาวบุญชื่น สารโกศล ที่จัดพิมพ์หนังสือนี้แจกในงาน เป็นการช่วยกันเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนของพระบรมศาสดา เพราะธรรมะแผ่กว้างแพร่หลายออกไปเพียงใด สันติสุขก็จะมีมากเพียงนั้น

ขออำนาจกุศลราศี ที่เจ้าภาพบำเพ็ญมาแล้วโดยลำดับก็ดี ด้วยการพิมพ์หนังสือนี้เป็นธรรมบรรณาการแจกในงานก็ดี จงสำเร็จวิบากสมบัติส่วนบุญผลอันเป็นที่เจริญใจ แก่นางสาวบุญชื่น สารโกศล ผู้ล่วงลับไปแล้วนั้น โดยสมควรแก่คติวิสัยในสัมปรายภพ ตามฐานนิยมทุกประการ.

พระพรหมมุนี

วัดราชผาติการาม

๙ กันยายน ๒๕๑๑

ปิยกรณธรรม

พระพรหมมุนี (วิน) วัดราชผาติการาม แสดง

วันที่ ๒๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๐๘

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

สีลทสฺสนสมฺปนฺนํ ธมฺมฏฺฐํ สจฺจวาทินํ
อตฺตโน กมฺมกุพฺพานํ ตญฺชโน กุรุเต ปิยนฺติ.

ขุ. ธ. ๒๕/๔๔

บัดนี้จักได้แสดงศาสนธรรม คำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา ว่าด้วยข้อปฏิบัติหรือธรรมปฏิบัติ ที่เป็นเหตุให้เทวดาและมนุษย์ รักใคร่นิยมนับถือ เป็นธรรมีกถา อบรมศรัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใส และส่งเสริมการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบของท่านสาธุชนเป็นลำดับไป โดยเทศนานัยพุทธภาษิต ซึ่งได้นิกเขิตไว้ในเบื้องต้นนั้นว่า

สีลทสฺสนสมฺปนฺนํ ธมฺมฏฺฐํ สจฺจวาทินํ
อตฺตโน กมฺมกุพฺพานํ ตญฺชโน กุรุเต ปิยํ

ซึ่งแปลว่า มหาชน ย่อมทำบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยศีล สมบูรณ์ด้วยทัสสนะ ตั้งอยู่ในธรรม มีปกติกล่าวคำสัจ กระทำการงานของตนให้เป็นที่รัก ดังนี้

โดยมากเรามักจะเข้าใจกันว่า คำสอนในพระพุทธศาสนานั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง เพื่อจะให้ผู้ประพฤติปฏิบัติ ได้บรรลุมรรคผลนิพพานโดยสถานเดียว แต่อันที่จริงธรรมะคำสอนของพระ-พุทธเจ้า ควรแก่อุปนิสัยของผู้ปฏิบัติ อย่างธรรมปฏิบัติซึ่งจะแสดงต่อไปนี้ ก็คือธรรมปฏิบัติสำหรับประพฤติปฏิบัติแล้ว เป็นที่รักเป็นที่เคารพ เป็นที่นับถือของมหาชนทั่วไป ไม่มีใครที่จะเกลียดชัง ไม่มีข้าศึกศัตรู หมายความว่าเป็นธรรมะคำสั่งสอนที่ตรัสสอนให้ผู้ปฏิบัติอยู่สบายในโลก ไม่ใช่ให้ได้บรรลุมรรคผลนิพพานที่เดียวดังที่เข้าใจ

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมะในพระพุทธศาสนา พระพุทธ-เจ้าจึงทรงแสดงเป็นชั้น ๆ ชั้นง่าย ๆ ก็คือสำหรับพุทธศาสนิกชน ทรงแสดงศีลห้า ที่เรียกว่า นิจจศีล หรือเบญจเวรวิรัติ การงดเว้นจากเวรห้า คือศีลห้า เพราะทรงเห็นว่าพุทธศาสนิกชนทั่วไปนั้น ไม่มีโอกาสไม่สามารถ เพราะยังครองเรือน ยังเป็นผู้มีภาระกังวลมาก ถ้าประพฤติปฏิบัติมากก็เหลือกำลังความสามารถ เพราะฉะนั้นจึงทรงแสดงศีลห้าไว้ ซึ่งเรียกว่านิจจศีล คือศีลที่จะต้องรักษาเป็นนิตย์ ถึงดังนั้น เราก็ยังรักษาไม่ค่อยจะได้เป็นนิตย์ ไม่ค่อยจะครบห้าข้อ ไม่ข้อใดก็ข้อหนึ่งมักจะเสียไป เมื่อผู้ประพฤติปฏิบัติต้องการจะให้สูงขึ้นไป ก็ทรงบัญญัติศีลแปด ศีลอุโบสถ อย่างที่ท่านพุทธศาสนิกชนได้สมาทานเมื่อตะกี้นี้ สูงขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง เป็นการทรมานตนให้ได้รับความลำบากมาก เพื่อจะได้สู้ทนกับกิเลสดังมีชื่นที่จิตใจ ถ้าต้องการ

ให้ดีขึ้นไปกว่านั้น ก็ทรงอนุญาตให้บวชเป็นสามเณร คือถือศีลสิบ เคร่งครัดขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง ถ้าต้องการให้สูงขึ้นไปอีก เพื่อจะให้การขัดเกลากิเลสนั้นมีมากขึ้น ก็ทรงอนุญาตการอุปสมบทเป็นพระภิกษุใน พระพุทธศาสนาถือปาฏิโมกขสังวรศีล การประพฤติปฏิบัติระวังสำรวม ตามศีลปาฏิโมกข์คือศีลของพระ

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมะในพระพุทธศาสนา จึงมีเป็นชั้น ๆ เลือกได้เหมือนเครื่องแต่งกาย ที่เขาวางขายไว้ตามตลาด ผู้ซื้อย่อมเลือก ได้ตามกำลังของทุนฉะนั้น พระพุทธภาษิตที่จะแสดงต่อไปนี้ มีเรื่อง เล่าในอรรถกถาธรรมบทว่า สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ กรุง สาวัตถี เสด็จออกจากพระอารามไป ณ ที่แห่งหนึ่งพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์ มีพวกเด็กหมู่หนึ่งถือกระเช้าขนมเดินผ่านพระภิกษุสงฆ์ และพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าไป ครั้นเดินไป ๆ ไปพบพระมหากัสสปเถระ เด็กเหล่านั้น ก็เกิดความเลื่อมใส เกิดความรักใคร่นับถือในพระมหากัสสปเถระนั้น ก็น้อมขนมเข้าไปถวายหมดทั้งกระเช้า พระมหากัสสปเถระก็แนะนำเด็ก ให้รู้ว่า บัดนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าประทับอยู่ใต้ต้นไม้แห่งหนึ่งพร้อมด้วย พระภิกษุสงฆ์ ให้เด็กเหล่านั้นนำขนมไปถวายพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและ พระภิกษุสงฆ์ กับทั้งองค์ท่านเองด้วย เด็กเหล่านั้นก็ปฏิบัติตาม ภิกษุ ทั้งหลายที่เป็นปุถุชน จึงโพนทนายกโทษว่าเด็กเหล่านั้นไม่รู้อะไร เมื่อ ตะกี้เดินผ่านพระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์เป็นแถว ไม่ยกถวายขนม ครั้นเห็นพระมหากัสสปเถระเดินมา ไปถวายขนมเฉพาะองค์เดียว เด็ก

เหล่านั้นมุโขโลกนะ คือเห็นแก่หน้า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทราบเรื่องนี้ จึงตรัสว่าไม่เป็นเช่นนั้นเลย ผู้ที่มีความประพฤติปฏิบัติ เช่นกับพระมหากัสสปะ ย่อมเป็นที่รักนับถือของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย จึงได้ตรัสพระพุทธภาษิตยกคุณสมบัติที่ทำให้เป็นที่รักของมหาชน ๕ ประการ คือ

๑. สมบูรณ์ด้วยศีล

๒. สมบูรณ์ด้วยทัสสนะ

๓. ตั้งอยู่ในธรรม

๔. มีปกติกล่าวคำสัจคำจริง

๕. กระทำการงานของตน

ผู้ใดมีความประพฤติอย่างนี้ มหาชนย่อมรักใคร่นับถือในบุคคลนั้น ๆ มีอรรถาธิบายเป็นลำดับไป

ข้อ ๑ ศีล ศีลนั้นเมื่อกล่าวโดยลักษณะ แปลว่าปกติ เพราะทำกายวาจาให้เป็นปกติ ให้เป็นกายสุจริต ให้วาจาเป็นสุจริต แปลว่าตัด เพราะตัดความชั่วที่เป็นชั้นทุจริต คือ ทุจริตกาย ทุจริตวาจาไม่ให้เกิดมี รักษาศีลได้เมื่อใด ทุจริตกาย ทุจริตวาจาก็ขาดเมื่อนั้น แปลว่าเย็น เพราะศีลทำให้เย็นกายเย็นใจ คนมีศีลนั้นเย็นกายสบายใจมิใช่เย็นกายสบายใจเฉพาะตัวผู้มีศีลเท่านั้น ใครเกี่ยวข้องกับผู้มีศีล ผู้เกี่ยวข้องนั้นก็เย็นกายเย็นใจ เข้าหาผู้มีศีลก็ได้รับความเย็นกายเย็นใจ

กลับมา สมาคมคบหาผู้มีศีลก็เหมือนสมาคมด้วยญาติมิตรสนิทสนม เป็นอันได้ชื่อว่าได้สมาคมด้วยบัณฑิต ได้เห็นท่านผู้มีศีลด้วยตาก็เป็นมงคลตา ได้ชื่อว่าเป็นมงคลทัสสนะ คือการเห็นที่เป็นมงคล

เพราะฉะนั้น ศีลท่านจึงกล่าวว่า เป็นกำลังในการที่จะปราบปรามความชั่วอย่างไม่มีที่เปรียบ เป็นอาวุธปราบปรามกิเลสหยาบอย่างสูงสุด เป็นอาภรณ์เครื่องประดับอย่างประเสริฐ และเป็นเครื่องป้องกันภยันตรายอย่างน่าอัศจรรย์ ศีลมีในผู้ใด ผู้นั้นจึงได้ชื่อว่า เป็นที่รักใคร่เคารพนับถือของคนทั้งหลาย เมื่อกล่าวโดยลักษณะ หรือโดยชื่อก็คือ ศีลห้า ศีลแปด ศีลสิบ ปาฏิโมกขสังวรศีล ไม่ต้องมากแม้มีเพียงเบญจศีล คือศีลห้า ซึ่งเรียกว่าเบญจเวรวิรัติ ก็เป็นอาวุธพอที่จะปราบกิเลสได้ ศีลห้า ที่เรียกว่า เบญจเวรวิรัตินั้น เพราะเหตุว่าใครล่วงศีลห้าแล้ว เป็นทั้งกรรมเป็นทั้งเวร ล่วงศีลบางข้อเป็นแต่กรรมไม่เป็นเวร เช่นสมาทานศีลแปดแล้ว บริโภคอาหารในเวลาวิกาลอุโบสถศีลขาด เป็นกรรม คือเป็นกรรมชั่ว เพราะล่วงพระพุทธบัญญัติแต่ไม่มีเวร บาปไม่ติดตัว รับศีลแล้วดูฟ้อนรำขับร้องดีดสีตีเป่าประดับตกแต่งร่างกายด้วยดอกไม้ของหอม เครื่องทาเครื่องย้อมต่าง ๆ เป็นกรรมแต่ไม่เป็นเวร คือไม่มีบาปติดตัว นั่งนอนเหนือที่นั่งที่นอนอันสูงใหญ่ภายในประกอบด้วยนุ่นและสำลี เครื่องลาดวิจิตรงดงามต่าง ๆ เป็นกรรมคือศีลขาด ในฐานะที่ล่วงพุทธบัญญัติ แต่ว่าไม่มีเวรติดตัว อย่างนี้เรียกว่าเป็นกรรมอย่างเดียว ไม่เป็นเวร ข้อหนึ่งถึง

ห้า เป็นทั้งกรรมทั้งเวร เพราะฉะนั้นท่านจึงเรียกว่าเบญจเวร แปลว่าเวรห้า หรือมีเวรห้า คำว่าเวรนั้น หมายความว่ามีผลที่จะต้องได้รับ ทรงแสดงไว้ในปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกาย ว่าฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดปด ดื่มสุราเมรัยนั้น เป็นกรรมอย่างหนักอย่างสูง ก็คือตกนรก เมื่อเสวยกรรมกรณ์ คือเสวยผลกรรมในนรกเสร็จสิ้นแล้ว หากว่าได้มาเกิดเป็นมนุษย์ เวรนั้นก็ตามสนอง คือ คนฆ่าสัตว์อายุสั้น คนลักทรัพย์ยากจนขัดสนอนาถา คนประพฤติผิดในกามมีข้าศึกศัตรูรอบตัว คนพูดปดถูกกล่าวตู่ด้วยเรื่องไม่จริง คนดื่มสุราเมรัยโง่ทึบเขลาเบาปัญญา อย่างแรงจนถึงกับเป็นใบ้เป็นบ้า นี้เรียกว่าเวร เพราะฉะนั้นศีลห้าเป็นทั้งกรรมเป็นทั้งเวร ต่อจากศีลห้าข้อไปเป็นแต่กรรมไม่เป็นเวร หลักศีลห้าจึงเป็นศีลสำคัญ พระพุทธเจ้าจึงโปรดให้เป็นนิจจศีล สาธุชนควรรักษาเป็นนิตย์ จึงจะได้ชื่อว่าผู้เป็นถือพระพุทธศาสนา เป็นพุทธศาสนิกชน ท่านผู้สมบูรณ์ด้วยศีล ได้ชื่อว่ามีความดีน่าเคารพนับถือ เป็นประการต้น

ประการที่ ๒ สมบูรณ์ด้วยทัสสนะ ทัสสนะแปลว่าความเห็น พวกเดียวกับทิฏฐิพวกเดียวกับปัญญา แต่ในที่นี้ท่านเรียกว่าทัสสนะ ที่ต่างกับทิฏฐิและปัญญานั้น หมายความว่าปัญญาและทิฏฐินั้น มีติดมาตั้งแต่เกิด เรียกว่า สชาติกปัญญา ปัญญาติดตัวมาตั้งแต่เกิด อุปมาเหมือนมีมีดเป็นสมบัติอยู่เล่มหนึ่งมีเป็นสมบัติติดตัวมา แต่ว่าก็ติดตัวมา

อย่างนั้น ถ้าไม่ได้ลับไม่ได้ถูไม่ได้ขัด มันก็ไม่คม ต่อเมื่อได้ลับจึงจะคม การที่มีดเกิดคมขึ้นได้แล้วใช้สำเร็จประโยชน์เรียกว่า ทัสสนะ ในทางธรรมปฏิบัติพระอัญญาโกณฑัญญะฟังเทศน์พระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงแสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ท่านนั่งฟังเทศน์อยู่ห้าองค์ คือ อัญญาโกณฑัญญะ วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ อัสสชิ ตอนแสดงธัมมจักร ฯ ๔ รูปไม่ได้เห็นอะไร พระอัญญาโกณฑัญญะ เกิดเห็นขึ้นในปัจจุบันทันด่วนว่า ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมํ สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดล้วนมีความดับเป็นธรรมดา อย่างนี้เรียกว่าทัสสนะ คือความเห็น คือเห็นขึ้นเป็นปัจจุบันทันด่วน ในขณะนั้นไม่ได้เตรียมมาก่อน เห็นเป็นพิเศษขึ้นอย่างพระอัญญาโกณฑัญญะ ท่านเห็นแล้ว ความเห็นของท่านไม่ดับ เป็นอมตทัสสนะ คือความเห็นที่ไม่ตาย จึงได้รับยกย่องว่าเป็น ธรรมจักษุ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเบิกบานพระหฤทัยจึงทรงเปล่งพระอุทานว่า อญฺญาสิ วต โภ โกณฺฑญฺโญ ๆ โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ ด้วยพระดำรัสนี้ ชื่อของท่านจึงมีคำ อัญญา เพิ่มเข้าข้างหน้าว่า อัญญาโกณฑัญญะ เมื่อก่อนท่านชื่อโกณฑัญญะเฉย ๆ อย่างนี้เรียกว่าทัสสนะ คือความเห็น ทัสสนะคือความเห็นนี้ เราต้องสังเกตมาตั้งแต่เบื้องต้น ตอนแรกที่มารักษาศีลยังไม่เห็นประโยชน์ แรกเข้าวัดยังไม่เห็นประโยชน์ แต่ว่า ถ้าทำไป ๆ แล้วก็ค่อยเห็นประโยชน์ บางท่านศรัทธาเลื่อมใส จะเข้าวัดจะไปฟังเทศน์ แต่ยังไม่แน่ใจนักว่าไปแล้วจะเป็น

อย่างไรก็ไม่รู้ พระท่านจะเทศน์ดีหรือไม่ดีก็ไม่รู้ ฟังเข้าใจหรือไม่เข้าใจก็ไม่รู้ จะลำบากอย่างไรก็ไม่รู้ อดอาหารในเวลาวิกาล จะเจ็บไข้อย่างไรก็ไม่รู้ กลัว ๆ หวาด ๆ แต่ถึงอย่างไรลองประพฤติปฏิบัติดู เมื่อประพฤติปฏิบัติไป ได้ผลเกิดความชุ่มชื่นใจ ปีติปราโมทย์ เลื่อมใส อย่างนี้เรียกว่าทัสสนะ คือ ความเห็น เห็นขึ้นเองไม่มีใครแนะนำ ไม่ต้องมีใครแนะนำเห็นขึ้นเอง เลื่อมใสขึ้นเอง เกิดปีติปราโมทย์ขึ้นเอง ถ้าเห็นอะไรเป็นธรรมหมด เห็นสังขารร่างกายว่า เป็นธรรม ได้ยินเขาสรรเสริญก็พิจารณาเป็นธรรม ได้ยินเขาตำหนิติเตียนก็เป็นธรรม ได้ยินเรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย เห็นว่าเป็นธรรมดา เห็นว่าเป็นธรรมดาหมด เขาโกรธเราก็เห็นว่าเป็นธรรมดา จึงเรียกว่าธรรมทัสสนะ เห็นเป็นธรรม การที่เห็นเป็นธรรมนั้น ย่อมยังใจให้แช่มใสผ่องใสสบาย นี้เป็นประการที่ ๒

ประการที่ ๓ ตั้งอยู่ในธรรม ตั้งอยู่ในธรรมนั้น โดยเฉพาะในพระพุทธภาษิตนี้ ท่านหมายเอาตั้งอยู่ในความเที่ยงตรง ไม่ลำเอียงด้วยอำนาจอคติทั้งสี่ อคติทั้งสี่นั้น คือ ฉันทาคติ ลำเอียงเพราะความรักใคร่กัน โทสาคติ ลำเอียงเพราะความไม่ชอบกัน โมหาคติ ลำเอียงเพราะหลงรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ภยาคติ ลำเอียงเพราะกลัว เรียกว่าอคติ ๔ ประการ อคติมีอยู่ในบุคคลใด ความเป็นไปของบุคคลผู้นั้นเหมือนกับเรือที่ขาดหางเสือ หรือเหมือนรถที่พวงมาลัยเสีย คือขับไปไหนไม่ตรง อย่างเรือที่ไม่มีหางเสือย่อมไปไม่ตรง ย่อมจะเฉียง

ร้ายเลี้ยวขวา อาจจะไปโดนไปชน ไปเกยอะไรก็ได้ รถที่พวงมาลัยไม่ดีขับไปในถนนก็อาจจะไปตกไปคว่ำไปชน อุปมาข้อนี้ฉันใด คนที่พกอคติทั้ง ๔ เข้ามาไว้ในใจก็ฉันนั้น ท่านว่าใจไม่ตรง พูดก็ไม่ตรง คิดก็ไม่ตรง ทำก็ไม่ตรง อุปมาเหมือนเรือที่เอียง หรือสิ่งที่เราตั้งไว้เอียงไม่ตรง อย่างโต๊ะตั้งเอียงดูก็ไม่งาม เอาอะไรตั้งบนโต๊ะก็ไม่เรียบร้อย เก้าอี้ตั้งไว้เอียง คนนั่งก็ไม่กล้านั่ง ธรรมาสน์ที่นั่งเทศน์อยู่นี้ถ้าตั้งเอียง ๆ ขึ้นนั่งก็ไม่สบาย เพราะเกรงว่าจะพลัดตกหกล้ม เพราะฉะนั้น อคติ ความลำเอียงทั้ง ๔ ประการนี้ ไม่ควรให้มีในใจ ผู้ใดยังมีอคติ ผู้นั้นได้ชื่อว่าเอียง คนที่เอียงนั้น ท่านว่าอนาคตของชีวิตมืด เหมือนพระจันทร์ในวันข้างแรม ดังพระพุทธภาษิตว่า

ฉนฺทา โทสา ภยา โมหา โย ธมฺมํ อติวตฺตติ
นิหียติ ตสฺส ยโส กาฬปกฺเขว จนฺทิมา

ผู้ใดประพฤติล่วงละเมิดธรรมะ เพราะฉันทาคติ โทสาคติ ภยาคติ โมหาคติ เกียรติยศของผู้นั้น ย่อมเสื่อมทรามมืดมิด ดังดวงจันทร์ในวันข้างแรมฉะนั้น

ในนัยที่ตรงกันข้ามก็ตรัสสรรเสริญไว้ว่า อาปูรติ ตสฺส ยโส สุกฺกปกฺเขว จนฺทิมา ผู้ใดไม่ประพฤติล่วงละเมิดธรรมะ เพราะฉันทะ โทสะ ภยะ และโมหะ เกียรติยศของผู้นั้นย่อมเจริญเต็มที่ แจ่มใสเหมือนดวงจันทร์ในวันเพ็ญฉะนั้น เพราะฉะนั้นผู้ตั้งอยู่ในธรรมก็คือผู้ปราศจากอคติทั้ง ๔ อคติทั้ง ๔ นี้ไม่มีในจิตใจของผู้นั้น

นี่ว่าอย่างสูง ว่าอย่างต่ำก็คือมีในจิตใจแต่ไม่เก็บเอามาใช้ เก็บไว้ไม่เอาออกมาอวดผู้อื่น ถ้าเป็นผู้ปกครองเขาก็อย่าใช้อคติทำการปกครอง ถ้าใช้อคติปกครอง การปกครองก็เสียหมด ผู้อยู่ใต้ปกครองก็เดือดร้อน ถ้าเป็นหัวหน้าคนก็นำคนให้เสีย เพราะฉะนั้นการตั้งอยู่ในธรรม ก็คือเป็นผู้เที่ยงตรง หรือพูดอย่างคำสมัยใหม่ ก็คือว่าเป็นผู้ยุติธรรม คือเที่ยงตรง ไม่ลำเอียง ไม่เข้าข้างใคร แต่เข้าข้างความดีเกลียดความชั่ว นี้เป็นการที่ ๓

ประการที่ ๔ มีปกติกล่าวคำสัจ คำจริง นี่หมายความเฉพาะสมบัติทางวาจาอย่างเดียว เป็นวาจาสมบัติ เป็นสัจจวาจา แต่มีปกติกล่าวคำจริงนี้ยังจะต้องรู้จักว่า เวลาไหนควรพูด เวลาไหนไม่ควรพูด กับบุคคลกลุ่มไหนควรพูด กับบุคคลกลุ่มไหนไม่ควรพูด อย่างเราจะพูดกับบุคคลผู้ไม่ชอบความจริง เขาก็โกรธ ในขณะนั้นไม่ควรพูด เพราะ-ฉะนั้น สัจจวาจาการพูดคำจริงนั้น ท่านว่าผู้พูดต้องเป็น**กาลวาที** มีปกติกล่าวตามกาลเวลา **ธมฺมวาที** มีปกติกล่าวเป็นธรรม **อตฺถวาที** มีปกติกล่าวในเวลาที่จะได้ประโยชน์ **วินยวาที** มีปกติกล่าวเป็นวินัย เมื่อใครกล่าวแล้วจะเป็น **อตฺถวาที ธมฺมวาที วินยวาที กาลวาที**แล้ว เมื่อนั้นเกล่าว ถ้าไม่เหมาะไม่สมก็ยังไม่พูด พระพุทธเจ้าก็เคยทรงปฏิบัติมาแล้ว อภัยราชกุมารทูลถามว่า คำจริงด้วย ดีด้วย มีประโยชน์ด้วย คนอื่นชอบใจด้วย ตรัสทุกกาลทุกเวลาหรือ พระพุทธเจ้ารับสั่งว่าไม่แน่เสมอไป คำที่จริงด้วย ที่ดีด้วย มีประโยชน์ด้วย คนอื่นชอบด้วย ยัง

ต้องรู้จักกาลเวลาที่จะตรัส เพราะฉะนั้น สัจจวาจา ที่กล่าวตามกาล กล่าวตามจริง กล่าวเป็นอรรถ เป็นธรรม กล่าวเป็นวินัย ท่านจึงกล่าวว่าเป็นวาจาที่ไม่ตาย ตามพระพุทธภาษิตบรรยายว่า สจฺจํ เว อมตา วาจา คำสัตย์แลเป็นวาจาที่ไม่ตาย ดังนี้ นี้เป็นประการที่ ๔

ประการที่ ๕ กระทำการงานของตน ข้อนี้มีพระพุทธภาษิตตรัสสอนไว้ว่า

น ปเรสํ วิโลมานิ น ปเรสํ กตากตํ อย่าสนใจซึ่งคำหยาบคายของผู้อื่น อย่าสนใจถึงการงานของผู้อื่นที่เขาทำแล้วและไม่ได้ทำ อตฺตโนว อเวกฺเขยฺย กตานิ อกตานิ จ พึงพิจารณาตนใจซึ่งการงานที่ทำแล้ว และไม่ได้ทำของตนดังนี้ คำว่าการงานของตนนั้น ต้องแบ่งว่าอะไรเป็นการงานของตน ว่าในทางบ้านเมืองหรือทางโลก มารดาบิดา หรือแม่เจ้าเรือนพ่อเจ้าเรือน การงานบ้านเรือนนั้นแหละเป็นการงานของตน ผู้ใหญ่บ้านกำนัน หน้าที่ในหมู่บ้านในตำบล เป็นการงานของตน นายอำเภอ ผู้ว่าราชการจังหวัด กิจการงานในอำเภอในจังหวัดเป็นการงานของตน ผู้มีหน้าที่ปกครองประเทศชาติ การงานของประเทศชาติ ความเสื่อมความเจริญของประเทศชาติเป็นการงานของตน พุทธศาสนิกสาธุชนผู้นับถือพระพุทธศาสนา การรักษาพระพุทธศาสนานั้นแหละเป็นการงานของตน ในทางปฏิบัติผู้รักษาศีล ศีลชื่อว่าเป็นการงานของตน ผู้บำเพ็ญสมาธิ การทำสมาธิได้ชื่อว่าเป็นการงานของตน ผู้เจริญปัญญา การพอกพูนปัญญาก็เป็น

การงานของตน หรืออีกอย่างหนึ่ง ผู้รักษาศีล สามเณรต้องรักษาศีลอย่างไรการรักษาศีลนั้นก็ชื่อว่าเป็นการงานของตน ของสามเณร พระภิกษุจะต้องมีศีลอย่างไร การรักษาศีลไปตามศีลปาฏิโมกข์นั้นแหละเป็นการงานของตน เพราะฉะนั้น เมื่อรวมให้สั้นในทางปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติแล้ว ศีล สมาธิ ปัญญา ไตรสิกขานี่แหละได้ชื่อว่าเป็นการงานของตน ผู้ใดเจริญศีล เจริญสมาธิ เจริญปัญญา ตามกำลังสามารถ ผู้นั้นได้ชื่อว่า กระทำการงานของตน

รวมธรรมะ ๕ ประการ คือ

๑. สมบูรณ์ด้วยศีล

๒. สมบูรณ์ด้วยความเห็น

๓. ตั้งอยู่ในธรรม คือความเที่ยงตรง

๔. พูดคำสัจคำจริง

๕. กระทำการงานของตน

เหล่านี้เป็นธรรมปฏิบัติ ที่จะพัดผันผู้นั้นให้บรรลุถึงความเป็นผู้เป็นที่รักใคร่ เคารพนับถือของมหาชน มีนัยดังบรรยายมา ด้วยประการฉะนี้.

อย่าติดเหยื่อในโลก

พระพรหมมุนี (วิน) วัดราชผาติการาม แสดง

วันที่ ๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๐๘

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

เอตํ โลกามิสํ โฆรํ เอตฺถ โลโก วิมุจฺฉิโต

เอตญฺจ สมติกฺกมฺม สโต พุทฺธสฺส สาวโก

มารเธยฺยมติกฺกมฺม อาทิจฺโจ ว วิโรจตีติ.

ส. สํ. ๑๕/๑๖๖

บัดนี้จักได้วิสัชนาพระธรรมเทศนา พรรณนาคำสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา ว่าด้วยวิธีปฏิบัติ เพื่อกำจัดโลกามิส หรือบ่วงแห่งมาร เพื่อเป็นพระธรรมเทศนาฉลองศรัทธาความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใส ของพุทธศาสนิกชนผู้นับถือพระพุทธศาสนา และผู้ใคร่ในธรรมปฏิบัติเป็นลำดับไป

ในพระพุทธศาสนา เมื่อท่านจะอธิบายธรรม นิยมอธิบายเป็น ๒ วิธี คือเป็นปุคคลาธิษฐาน และเป็นธรรมาธิษฐานตามความเหมาะสมแก่ผู้ฟัง คำว่าปุคคลาธิษฐาน คือยกบุคคลขึ้นแสดง มีบุคคลเป็นที่ตั้ง แสดงว่าเป็นคน ๆ อย่างนี้เรียกว่าปุคคลาธิษฐาน ธรรมาธิษฐาน ยกธรรมเป็นที่ตั้ง ไม่ยกสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา เช่นว่า กุสลา ธมฺมา ธรรมทั้งหลายเป็นกุศล อกุสลา ธมฺมา ธรรม

ทั้งหลายเป็นอกุศล อพฺยากตา ธมฺมา ธรรมทั้งหลายเป็นอัพยากฤต อย่างนี้เรียกว่าธรรมาธิษฐาน

อีกอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นประโยชน์แก่การอธิบาย อธิบายได้สะดวก เพราะยกบุคคลเป็นที่ตั้ง ผู้ฟังจำง่าย เช่นในที่มาซึ่งกล่าวด้วยเรื่องมาร ท่านก็แสดงมารเป็นตัวเป็นตน ในภาษาพระพุทธศาสนาเรียกว่ายักษ์ก็มี เรียกว่ามารก็มี แต่ถ้าเรียกว่ายักษ์ โดยมากมักจะเป็นมาร หรือเป็นยักษ์ชั้นสูง ไม่ใช่ชั้นต่ำ ๆ ถ้าคำว่ามารหมายเอาชั้นต่ำหมายคนเลว เช่นคำว่า มาโร ปาปิมา มารผู้ใจบาป เพราะฉะนั้นคำว่ายักษ์คำว่ามารนั้น ในคำไทยเราเรียกว่ายักษ์ แต่ก็หมายเอามาร คำว่ามารในพระพุทธศาสนาหมายเอากิเลส ไม่ใช่เป็นคน เป็นธรรมาธิษฐาน แต่ถ้าพูดเป็นธรรมาธิษฐาน คนที่แรกศึกษาเข้าใจยาก ท่านจึงอธิบายเป็นบุคคลาธิษฐาน ยกเป็นบุคคล เป็นตัวเป็นตนให้เห็นว่าน่ากลัว อย่างรูปยักษ์ที่ขาบั้นไว้หน้าวัดพระแก้ว หน้าวัดพระเชตุพนเป็นตัวอย่าง มีเขี้ยวมีเล็บ น่าเกลียดน่ากลัว นี่วาดเป็นมโนภาพเป็นคน ๆ แต่อันที่จริงหมายเอากิเลส ในพระพุทธภาษิตที่จะได้แสดงต่อไปนี้ ท่านก็แสดงว่า มารจะมารังควานหรือจะมาทำพระพุทธเจ้าให้เห็นผิดไป แม้พระพุทธเจ้าจะทรงเห็นผิดไปไม่ได้ก็ให้พระสาวกเห็นผิด แต่สมเด็จพระธรรมสามิศรและพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านเป็นผู้หลุดพ้นแล้ว เพราะฉะนั้นมารกับทั้งเสนามารไม่สามารถที่จะมาครอบงำพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอร-

หันตพุทธสาวกได้ สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสเป็นธรรมิก-อุบายแนะนำผู้ปฏิบัติ เพื่อกำจัดบ่วงแห่งมาร ตามพระพุทธภาษิต-บรรหาร ซึ่งได้ยกขึ้นไว้ในเบื้องต้นนั้นว่า

เอตํ โลกามิสํ โฆรํ เอตฺถ โลโก วิมุจฺฉิโต
เอตญฺจ สมติกฺกมฺม สโต พุทฺธสฺส สาวโก
มารเธยฺยมติกฺกมฺม อาทิจฺโจ ว วิโรจติ

แปลว่า รูปเสียง เป็นต้นนั้น เป็นโลกามิสที่มีโทษร้ายแรง เป็นที่หมกมุ่นจมอยู่แห่งชาวโลก พระสาวกของพระพุทธเจ้ามีสติก้าวล่วงโลกามิสนั้นเสียได้ ก้าวล่วงมารเธยยะคือแดนเป็นที่ตั้งของมารเสียได้ ย่อมรุ่งโรจน์สว่างไสว ดังดวงอาทิตย์อุทัยขึ้นกำจัดมืดให้หมดไปฉะนั้น

นี้เป็นเนื้อความในพระพุทธภาษิต ในพระพุทธภาษิตนี้ ทรงแสดงโลกามิส อามิสของโลก ว่ามีโทษมีพิษมีภัย เป็นที่จมติดหมกมุ่นอยู่ของชาวโลก พระสาวกของพระพุทธเจ้ามีสติก้าวล่วงได้ ผู้ก้าวล่วงโลกามิสได้ก็ก้าวล่วงภูมิเป็นที่ตั้งที่อยู่ของมาร ย่อมไพโรจน์ชัชวาลย์เหมือนดวงอาทิตย์อันอุทัยขึ้นกำจัดมืดให้หมดไปฉะนั้น โดยพระพุทธ-ภาษิตนี้ ยกโลกามิสคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ๕ อย่าง หรือจะรวมธรรมารมณ์ด้วยก็ได้ รวมเป็น ๖ อย่าง แต่ที่ท่านว่าเพียง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นั้น ก็เพราะเหตุว่าธรรมารมณ์นั้นเป็นส่วนภายใน และจักเกิดจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะนั้นเอง เพราะฉะนั้นคำว่าโลกามิส ท่านจึงกล่าวแต่เพียง ๕ ตั้งแต่

รูปจนถึงโผฏฐัพพะ เพราะธรรมารมณ์ก็คือเชื้อสายที่ตกตะกอนมาจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะนั่นเอง ๕ อย่างนี้เรียกว่าโลกามิส อามิสในโลก อามิสประจำโลก เรียกว่า มารพันธนะ เครื่องผูกของมารก็ได้ เรียกว่า มารปาสะ บ่วงสำหรับดักคนของมารก็ได้ โดยทั่วไปเรียกว่า เบญจพิธกามคุณ แปลว่ากามคุณมีอย่าง ๕ หรือ ๕ อย่าง เพราะทั้ง ๕ อย่างนี้เป็น **อิฏฺฐํ** น่าปรารถนา **กนฺตํ** น่าใคร่ **มนาปํ** ยังใจให้อิ่มอาบ **ปิยํ** เป็นที่รัก **มโนรมํ** เป็นที่รื่นรมย์แห่งใจ **ปิยรูปํ** เป็นรูปเป็นที่รัก **สาตรูปํ** เป็นรูปเป็นที่ติดใจหวานสนิทใจ เพราะฉะนั้นท่านจึงเรียกว่า เบญจพิธกามคุณ กามคุณ ๕ อย่าง ที่ท่านเรียกว่า โลกามิส หมายความว่าเหยื่อประจำโลก ใครติดในโลกก็ติดเหยื่อ ใครไม่ติดในโลกก็ไม่ติดเหยื่อ แต่เหยื่อในโลกก็มีอยู่เป็นธรรมดา ติดเฉพาะคนที่ไม่รู้เท่าทันเรื่องของโลก ถ้ารู้เท่าทันเรื่องของโลกแล้วก็เป็นอันแล้วกัน เพียงเท่านี้เรายังไม่ได้เจ้าของว่าใครเป็นเจ้าของ เพราะคำว่าในโลกในที่นี้อาจจะเป็นโอกาสโลกก็ได้ อาจจะเป็นสัตวโลกคือหมู่สัตว์บุคคลก็ได้

เพราะฉะนั้น โลกามิส อามิสประจำโลก อามิสในโลกนั้นเราต้องค้นหาตัวว่าใครเป็นเจ้าของโลกามิส ไม่ใช่โลกเป็นเจ้าของแน่นอน แต่เจ้าของเขามาดักไว้ในโลก เพราะฉะนั้นต้องค้นหาเจ้าของ ค้นไปค้นมาสักครู่ก็พบ ไม่มีใครคือพญามารนั่นเอง **มาโร ปาปิมา** มารผู้มีบาป พญามารนั้นเองเป็นเจ้าของเหยื่อ วางเหยื่อไว้ในโลก เมื่อ

วางเหยื่อไว้ในโลกแล้ว สัตว์โลกติดเหยื่อเหมือนปลาติดเบ็ด พญามารเหมือนเจ้าของเบ็ด รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่น่าปรารถนาเหมือนเหยื่อ โลกเหมือนกับห้วยหนองคลองบึง แม่น้ำเจ้าพระยา สัตว์โลกเหมือนปลาที่ติดเบ็ด เพียงเท่านี้เรารู้ได้แล้วว่าญาติโยมพุทธศาสนิกชน จนถึงพระภิกษุสามเณรรวมทั้งผู้เทศน์ด้วย เป็นสัตว์โลก โอกาสโลก เป็นที่อยู่ของสัตว์โลก พญามารเจ้าของเหยื่อคือเป็นเจ้าของอามิส และวางเหยื่อวางอามิสไว้ในโลก พวกเราติดเหยื่อของพญามารที่วางไว้ในโลก จำเนื้อความสั้น ๆ ไว้อย่างนี้ก่อน ในวิธีปฏิบัติต้องคิดอย่างนี้ ถ้าไม่คิดอย่างนี้ธรรมะไม่แตก การปฏิบัติก็ปฏิบัติไม่ถูก เพราะฉะนั้นต้องคิดตั้งไว้เป็นข้อ ๆ ว่า ข้อนี้เป็นอย่างนั้น ๆ เราเป็นสัตว์โลกคือเป็นปลา รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นเหยื่อ พญามารเป็นเจ้าของเบ็ด ปรารถนา พอใจรักใคร่ อุปมาเหมือนเบ็ด แต่ข้อนี้ผู้เทศน์อุปมาขึ้นเอง ในแบบไม่ปรากฏ พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าสัตว์โลกหมกมุ่นอยู่ แต่พุทธสาวกผู้มีสติก้าวล่วงได้ หรืออย่างในพระพุทธภาษิตบทหนึ่งว่า **ยตฺถ พาลา วิสีทนฺติ นตฺถิ สงฺโค วิชานตํ** ที่คนเขลาติดจมอยู่ แต่ท่านผู้รู้หาข้องอยู่ไม่ คนเขลาติด ผู้รู้ไม่ติด จึงเป็นอันได้แนวทางในการปฏิบัติไว้ชั้นหนึ่ง

ในชั้นแรกควรทราบคำว่า มาร ก่อน มารในแบบเช่นในธรรมวิภาคปริจเฉทที่สอง มีถึง ๕ ชื่อ คือ ขันธมาร 'มารคือเบญจขันธ์

รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้แหละเป็นมาร ขันธ์เรานี้แหละ ไม่ใช่ขันธ์คนอื่น ขันธ์นาย ก. ก็เป็นมารของนาย ก. ขันธ์นาย ข. ก็เป็นมารของนาย ข. แต่บางทีขันธ์นาย ข. เป็นมารของนาย ก. ก็อาจจะมีได้บ้าง แต่ในทางปฏิบัติท่านถือว่าขันธ์ใครก็เป็นมารของคนนั้น ๆ ทำไมเป็นมาร ขอให้เรานึกเวลาจะทำดี แล้วขันธ์ไม่ค่อยสู้ อย่างเรานั่งกัมมัฏฐานเล็กชั่วโมงอย่างนี้ เวทนาจะทนไม่ไหวหรือทนไม่ไหว แต่ถ้าเรานั่งทำอย่างอื่นตั้งแต่บ่ายโมงจนถึงย่ำค่ำ ทุ่ม สองทุ่ม ไม่เมื่อย ทำไมเป็นอย่างนั้น เพราะเหตุว่าพอทำดีเข้าแล้ว ขันธมารก็เข้ามาสะกิดเลยทีเดียวว่าอย่าทำเลย ทรมานสังขารทำไม นั่งฟังเทศน์เมื่อยหลัง นอนฟังเทศน์วิทยุก็ได้ เที่ยวเร่วันหนึ่ง ๆ มีเทศน์ไม่รู้กี่กัณฑ์ จะต้องไปวัดทำไม แต่ถ้าเราจะไปเที่ยวที่อื่นให้สนุกสนานบานใจ มารเขาไม่ว่าเพราะไปหาอาหารให้เขา นี้เป็นขันธมาร

กิเลสมาร ก็คือกิเลสที่ทำให้เศร้าหมองใจ ความโลภก็เศร้าหมองใจ ความรักก็เศร้าหมองใจ ความโกรธก็เศร้าหมองใจ ผูกโกรธก็เศร้าหมองใจ อิจฉาริษยาก็เศร้าหมองใจ นี้เป็นกิเลสมาร

อภิสังขารมาร มารคืออภิสังขาร ผู้ปรุง โดยมารปรุงให้ชั่ว ปรุงให้โกรธ ปรุงให้โลภ ปรุงให้รัก ปรุงให้เห็นแก่ตัว ปรุงให้อยากได้ใคร่ดี อยากมีอยากเป็น ที่จะปรุงให้เป็นบุญนั้นน้อยนัก เพราะมารเขาไม่ชอบปรุงให้เป็นบุญ นาน ๆ เขาปรุงทีหนึ่งเพื่อให้ตายใจ คล้าย ๆ คนใช้ที่ไม่ซื่อสัตย์ทำดีแต่ต่อหน้า เพื่อให้นายตายใจฉะนั้น

มจฺจุมาร คือความตาย นี้เห็นอยู่ชัด ๆ ไม่ต้องอธิบาย

เทวปุตฺตมาร มารคือเทพบุตร เทวดา เทวบุตรถ้าเป็นฝ่ายชั่ว ท่านว่าเป็นมารเหมือนกัน แต่ไม่ประสงค์อธิบายในที่นี้

มารทั้ง ๕ ประการนี้ เมื่อรวมลงแล้วอยู่ในอำนาจของกิเลสมารทั้งหมด ถ้ากิเลสไม่มีเสียตัวเดียวแล้ว ขันธ์ก็ไม่เป็นมารเพราะเป็นขันธ์เปล่า อภิสังขารก็ไม่เป็นมารเพราะปรุงไม่ได้ ปรุงจิตของคนผู้ไม่มีกิเลสไม่ได้ มัจจุมาร มารคือความตาย ก็ไม่เป็นมารเพราะผู้ไม่มีกิเลสไม่ตาย เทวปุตตมาร มารคือเทพบุตรก็มาเป็นมารไม่ได้ เพราะท่านผู้มีจิตปราศจากกิเลสแล้วมารรังควานไม่ได้ เหมือนน้ำตกลงในใบบัวไม่ซึมซาบในใบบัวฉะนั้น เพราะฉะนั้นกิเลสมารสำคัญกว่าใครหมด ราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ อิจฉาริษยา เป็นกิเลสมารทั้งนั้น จะอธิบายเป็นข้อ ๆ ก็มากไป เป็นแต่ให้รู้ว่า กิเลสมารวางโลกามิส วางอามิสไว้ในโลก ใครหลงโลกามิสก็ติดบ่วงมาร ใครไม่หลงโลกามิสก็ไม่ติดบ่วงของมาร พระพุทธศาสนาจึงสอนว่า ให้ปฏิบัติให้ก้าวล่วงให้ก้าวพ้นเหยื่อ จะปฏิบัติอย่างไรจึงจะก้าวพ้น ในพระพุทธภาษิตนี้ ทรงแสดงข้อปฏิบัติอย่างเดียวคือ ให้มีสติ ได้ในคำว่า **สโต พุทฺธสฺส สาวโก** พระสาวกของพระพุทธเจ้ามีสติ มีสติตัวเดียวก้าวล่วงโลกามิสได้ สติมีหลายลักษณะพึงทราบอธิบายดังต่อไปนี้

สติสังวร สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจด้วยสติ ให้เห็นด้วยสติ ฟังเสียงด้วยสติ ดมกลิ่นด้วยสติ ลิ้มรสด้วยสติ ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วย

สติ รู้ธรรมารมณ์ด้วยสติ การปฏิบัติอย่างนี้ เราต้องสมมติกายของเราเอาเป็นเมือง ๆ หนึ่ง คือ กายนคร มีประตูชั้นนอกเข้าในเมืองได้ ๕ ประตู ประตูชั้นใน ๑ ประตู รวมเป็น ๖ ประตู ตั้งสติตัวเดียวไว้เป็นทหารยามคอยเฝ้าถือปืน ถือหอก ถือดาบ คอยเฝ้าอยู่ คอยตรวจดู เหมือนทหารรักษาวัง ทหารรักษาวังนั้นเฝ้าอยู่ที่ประตูวัง พอคนจะเข้าประตูพระราชวังก็ต้องค้นตัว ซักไซ้ไล่เลียงไต่ถามว่ามาธุระอะไร ต้องการพบใคร สืบสวนให้ดีว่าเป็นคนดีหรือเป็นคนชั่ว คนทุจริตหรือสุจริต ถ้าไม่สมควรก็ไม่ให้เข้าไป ให้เข้าแต่คนสมควรฉันใด ประตูกายนครก็ฉันนั้น เมื่อเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ ให้ทหารคือสติคอยสอบสวนคือใคร่ครวญพิจารณาไตร่ตรอง เพราะเวลาเห็นรูปฟังเสียงเป็นต้น เกิดความรู้สึกสองอย่าง คือชอบกับไม่ชอบ บางคราวก็ชอบบางคราวก็ไม่ชอบ รูปดีก็ชอบ รูปชั่วก็ไม่ชอบ เสียงเพราะก็ชอบ เสียงไม่เพราะก็ไม่ชอบ ให้ถามว่ามาทำไม มาธุระอะไร ต้องการไปหาใคร เมื่อเห็นว่าไม่สมควร จะเข้าไปประทุษร้ายท้าวจิตราชผู้เป็นเจ้าของกายนคร เราก็ไม่ให้เข้าไป สติไม่ให้เข้าไล่กลับไปเสีย ถ้ามาในทางที่ดี ไม่ประทุษร้ายจิตก็ให้เข้า อย่างนี้เรียกว่าสำรวมด้วยสติ หรือสติสังวร สติตัวเดียวคุมได้ทั้ง ๖ ประตู คือประตูชั้นนอก ๕ ประตูชั้นใน ๑ คุมได้ทั้งหมด เพราะตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรานี้เปิดคราวละประตู ไม่ได้เปิดพร้อมกัน เมื่อเปิดคราวละประตูแล้ว ทหารยามคนเดียวก็รักษาได้คือสติ

อย่างนี้เรียกว่าสติสังวร สำรวมระวังด้วยสติ หรือเรียกว่าอินทรียสังวร สำรวมอินทรีย์ นี้เป็นประการต้น

เมื่อสำรวมอินทรีย์อย่างนี้แล้ว เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ เรารู้ทั่วถึงหมด ในเวลาที่จะเกลียด สติก็ห้ามว่าอย่าเกลียด ในเวลาที่จะรัก สติก็ห้ามว่าอย่ารัก สมมติให้เห็นง่าย ๆ ต่างว่าลูกเขาจะเอาหลานมาให้เลี้ยง บอกว่าอยู่กับคุณย่าคุณยายเถอะ ตาเราก็เห็นหลาน หลานเป็นรูปเป็นอายตนะภายนอก ตาเป็นภายใน พอเห็นก็เกิดรัก สติก็ถามว่ารักทำไม พ้นทุกข์ไหม สติสอนไปสอนมาประเดี๋ยวก็แพ้สติ พอได้สติก็ตอบไปว่า ข้าไม่เลี้ยงหรอกข้าเหนื่อย ข้าจะไปฟังเทศน์ ไปจ้างคนเลี้ยงเอาซิ สติทำให้มีทางออกอย่างนี้ จิตใจก็ไม่เศร้าหมอง นี้เป็นประการหนึ่ง

ให้สติสูงขึ้นอีกชั้นหนึ่งเรียกว่าสติพละ ทำสติให้มีกำลังขึ้น กิเลสเกิดขึ้นครอบงำ สติมีกำลังมากกว่ากิเลสมารก็สู้ไม่ได้ เพราะสติเต็มไปหมดมีอะไรเกิดขึ้นก็มีสติรู้ทุกขณะ พอจะโกรธสติก็รู้เสียแล้วว่าจะโกรธ โกรธก็สงบ พอจะรักสติก็รู้เสียแล้วว่าจะรัก รักก็สงบ สติรู้ทันหมด อย่างนี้เรียกว่าสติพละ ทำให้ใจมีกำลังให้เป็นสติเต็มบริบูรณ์ที่ใจ ในใจนี้ไม่มีที่ว่าง ไม่มีที่ ๆ จะให้พญามารคือกิเลสเข้ามาอาศัย เพราะมีสติประจำใจ

สมมติว่าในจิตใจของเรามีห้องแต่ไม่มีว่าง สติอยู่หมดทุกห้อง กิเลสก็ไม่มีที่อาศัย สติพละ สติเป็นกำลังนั้นก็ให้นึกอยู่เสมอว่า กำลัง

อื่นสู้กำลังคือสติไม่ได้ กำลังคือสติวิเศษกว่าอะไรหมด นึกถึงสติอยู่เสมอ เรียกมาไว้เสมอ กำลังก็เกิดขึ้น

สตินทรีย์ อินทรีย์แปลว่าเป็นใหญ่ สติก็คือสติ สตินทรีย์ สติเป็นใหญ่ เป็นใหญ่ที่ตา เป็นใหญ่ที่หู เป็นใหญ่ที่จมูก เป็นใหญ่ที่ลิ้น เป็นใหญ่ที่กาย เป็นใหญ่ที่ใจ สติเขาเป็นนายหมดเป็นเจ้าใหญ่นายโตอยู่ที่ตาหูจมูกลิ้นกายใจหมด เราไม่สามารถที่จะแบ่ง ตาหูจมูกลิ้นกายใจไปให้คนอื่นอีก เพราะสติเขาไม่อนุญาต มีสติเต็มไปหมด โลกามิสก็ครอบงำไม่ได้เหมือนกัน

สัมมาสติ ตั้งสติไว้ชอบ ไม่ยุ่งในทางอื่น ดูแลที่กาย เวทนา จิต ธรรมเท่านั้น กายของเราเองสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เวทนาของเราเองคือรู้สึกสุขทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จิตของเราเองที่เศร้าหมองบ้าง ผ่องใสบ้าง ก็ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา สักแต่ว่าคิด ๆ เท่านั้น ธรรมของเราเองคือที่เราคิดขึ้นในใจ บางคราวเราคิดดีบางคราวเราก็คิดชั่ว หรือธรรมที่เกิดขึ้นที่ใจเรา เช่นนิวรณ์เราก็รู้ว่ามันชั่ว โพชฌงค์เกิดเราก็รู้ว่าดี อย่างนี้เรียกว่าสัมมาสติ คือสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง

สูงขึ้นไปอีกสติสัมโพชฌงค์ เป็นองค์แห่งธรรมเครื่องตรัสรู้ ถ้าได้สติตัวนี้ไว้แล้วตรัสรู้แน่ ๆ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้แล้วว่า อวินิปาตธมฺโม มีอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา นิยโต เป็นผู้แน่นอน สมฺโพธิปรายโน มีอันจะต้องตรัสรู้ในเบื้องหน้า ที่เราจะรู้ว่าเป็นสติสัมโพช-

ฌงค์นั้น เพราะสติตัวนี้เมื่อเกิดขึ้นเป็น **วิเวกนิสฺสิตํ** อาศัยวิเวก คือรู้สึกตัวว่าสงัด สบาย เมื่ออยู่บ้านคนอยู่มาก ๆ แต่รู้สึกว่าสบายโปร่งว่าง เรารู้แล้วว่าบัดนี้สติสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นแล้ว **วิราคนิสฺสิตํ** อาศัยวิราคะ คลายกำหนัด ไม่ติดไม่กำหนัด ไม่เสียดายไม่พอใจอะไรจนเกินประมาณ เมื่อใดจิตใจเป็นอย่างนี้ เมื่อนั้นพึงทราบว่า สติสัมโพชฌงค์เกิดแล้ว โลกามิสก็ดับ โลกามิสมาครอบงำไม่ได้ **นิโรธนิสฺสิตํ** อาศัยความดับ คือความร้อนใจ กลุ้มใจ อึดอัดใจ ไม่สบายใจดับหมด **โวสฺสคฺคปริณามี** น้อมไปสู่โวสสัคคะคือความสละลง ได้แก่วางภาระยอมใจปฏิบัติ นี่เป็นสติสัมโพชฌงค์ ผู้ใดมีสติเป็นชั้น ๆ ดังกล่าวมา ผู้นั้นก้าวล่วงโลกามิสได้ เมื่อโลกามิสมาครอบงำไม่ได้ ชอบไม่ชอบก็ไม่เกิด เกิดแต่เฉย ๆ คืออุเบกขา เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เป็นอันได้ก้าวล่วงมารเธยยะ คือดินแดนเป็นที่อาศัยอยู่แห่งพญามาร คือไตรวัฏฏ์ กิเลส กรรม วิบาก สามอย่างนี้ก็ไม่วนที่ท่านผู้นั้น ท่านผู้นั้นจึงได้ชื่อว่า **มารเธยฺยสมติกฺกโม** ผู้ก้าวล่วงมารเธยยะ คือดินแดนของมาร **อาทิจฺโจ ว วิโรจติ** สว่างไสวไพโรจน์ คือจิตใจมีสว่างไสวเรื่อยไป ไม่มีมืด เหมือนดวงอาทิตย์อันอุทัยขึ้นกำจัดความมืดให้หมดไปฉะนั้น มีนัยดังบรรยายมาฉะนี้

หลักพระพุทธภาษิตนี้ เป็นข้อปฏิบัติเพื่อกำจัดโลกามิส หรือบ่วงของมาร หรือเครื่องผูกของมาร หรือเบญจพิธกามคุณ เมื่อสิ่งเหล่านี้ไม่มีอยู่ที่ใจ ครอบงำใจไม่ได้ สักแต่ว่าผ่านมา ๆ เห็นสักแต่ว่า

เห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน ได้ดมสักแต่ว่าได้ดม ได้ลิ้มสักแต่ว่าได้ลิ้ม ได้ถูกต้องสักแต่ว่าได้ถูกต้อง ดังนี้จิตใจก็เฉย ๆ สบายโปร่งว่างหายอึดอัด ไม่มีความอึดอัดขัดข้อง เป็นอันได้ชื่อว่า ได้ปฏิบัติตามคำสอนในพระพุทธศาสนา และจะเป็นสุขสิริสวัสดิ์พิพัฒนมงคลแก่ผู้ปฏิบัติ มีอรรถาธิบาย ดังบรรยายมาด้วยประการฉะนี้.

ปราศจากอุปธิ

พระพรหมมุนี (วิน) วัดราชผาติการาม แสดง

วันที่ ๑๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๐๘

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

อุปธีหิ นรสฺส โสจนา

น หิ โส โสจติ โย นิรูปธีติ.

สํ. ส. ๑๕/๑๕๗

บัดนี้จักได้แสดงศาสนธรรม คำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา ว่าด้วยเหตุแห่งความโศก และการปฏิบัติเพื่อกำจัดความโศก เป็นธรรมีกถา เพื่อบำรุงศรัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใส ของท่านสาธุชนตามสมควรแก่เวลา ตามพระพุทธภาษิต ซึ่งได้ตรัสไว้ในเบื้องต้นนั้นว่า อุปธีหิ นรสฺส โสจนา น หิ โส โสจติ โย นิรูปธิ แปลว่า นรชนเศร้าโศกเพราะอุปธิทั้งหลาย ผู้ใดไม่มีอุปธิ ผู้นั้นย่อมไม่เศร้าโศกเลย ดังนี้

ในเบื้องต้นพึงทราบคำว่า เศร้าโศก หรือโศกก่อน คำว่าโศก ศัพท์บาลีว่า โสกะ แปลว่าความโศก หรือเศร้าโศก พระอรรถ-กถาจารย์ให้คำจำกัดความไว้ในอรรถกถาว่า ความแห้งใจของบุคคลผู้ประสพความเสื่อม มีความเสื่อมจากญาติเป็นต้น และถูกทุกขธรรม ธรรมคือทุกข์ถูกต้องแล้วเศร้าโศก อาการของเขาเช่นนั้นเรียกว่า

ความโศก ท่านจำกัดความให้สั้นเพื่อเข้าใจง่าย

ในอรรถกถาท่านจึงแสดงลักษณะความโศกไว้ดังต่อไปนี้ โสโก และมีบาลีศัพท์ว่าความโศก โสจิตตฺตํ ความที่แห้งใจ อนฺโต โสโก แห้ง ณ ภายใน อนฺโต ปริโสโก แห้งผาก ณ ภายใน โสจนํ เหือดแห้ง อนฺโต นิชฺฌานํ หมกไหม้เหี่ยมเกรียม ณ ภายใน เหล่านี้เป็นต้น เป็นลักษณะของความโศก ความโศกนี้อยู่เฉย ๆ ไม่ประสพอารมณ์ยังไม่เกิด ต้องเกิดในเวลาที่ประสพความเสื่อม หรือประสพทุกขธรรม ธรรมคือทุกข์ เป็นอาการของจิตใจ โศกเพราะเสื่อมเสียเพราะประสพทุกข์ เมื่อวานนี้ข่าวลงในหน้าหนังสือพิมพ์ว่า ท่านผู้หนึ่งโดยสารรถแท็กซี่ ลงจากรถลืมกระเป๋าไว้บนรถแท็กซี่ ซึ่งคนขับก็ไม่รู้เพราะอยู่ข้างหลัง ในกระเป๋าถือนั้นมีเงินอยู่สามพันบาทเศษ มีสร้อยสองเส้นหนักเก้าบาท และมีแหวนเพชรราคาประมาณสี่พันบาท เจ้าของเมื่อกลับไปถึงบ้าน พอรู้ว่าของหายก็โศก แห้งใจ เสียดาย ก็ไปร่ำพัน ร้องไห้ มีนักศึกษาในวิทยาลัยแห่งหนึ่งสองคน เรียกรถแท็กซี่คันนั้นโดยสารต่อไปเพื่อจะไปธุระ ก็พบกระเป๋าอยู่บนรถนั้นเอง เปิดดูเห็นของตามจำนวนที่กล่าวแล้ว นักศึกษาทั้งสองคนนั้น ก็เที่ยวตามหาบ้านของเจ้าของตามนามบัตรจนพบ เจ้าของพอรู้ว่านักศึกษาเอามาส่งไปคืนให้ ก็หัวเราะขึ้นมาทั้งที่ยังน้ำตา นี่แสดงว่าเมื่อก่อนโศกะ คือใจมันแห้ง แต่ว่าพอได้ของที่หายไปนั้นคืนมา ใจหายแห้งหัวเราะได้ทั้ง ๆ น้ำตา

ในทางปฏิบัติธรรมะในพระพุทธศาสนานั้น เราต้องเก็บตก อย่างนี้จึงจะได้ความรู้ ถ้ามีอะไรผ่านไปแล้วไม่ได้นึกมาเทียบ ก็ไม่ได้แง่ในทางปฏิบัติ อาตมาผู้เทศน์นี้ก็ชอบเก็บตก แต่ไม่ใช่เก็บตกที่ทำให้เดือดร้อนใจ คือชอบเก็บอะไรมาคิดแปลก ๆ แล้วได้ความรู้ได้ธรรมะ

เมื่อวันที่ ๑๒ กันยายนนี่เอง ไปในที่แห่งหนึ่ง โยมผู้หนึ่งซึ่งสนิทสนมกันมาก ท่านทักขึ้นว่า พระเดชพระคุณก็ไม่เห็นแก่ อย่างไรก็อย่างนั้น เจ็ดสิบแล้วหรือยัง เราก็นึกขำในใจ ท่านพูดซ้ำหลายหน บอกว่ายังอีกนานหรอก เจ็ดสิบที่ไหนได้หกสิบยังไม่ได้เลย ก็หัวเราะกัน ก็มานึกในทางธรรมะปฏิบัติมาคิดว่า เรื่องแก่นี้ไม่มีใครชอบ โยมผู้นี้ฉลาด ท่านคงเห็นว่าเรานี้แก่ แต่ว่าถ้าทักว่าแก่เกรงว่าจะเสียใจ [illegible] จะเป็นแบบปลอบใจ ท่านจึงมาพูดทักเอาว่า พระเดชพระคุณยังไม่แก่ อย่างไรก็อย่างนั้น แต่ความเป็นจริงของท่านก็เก็บไว้ไม่ได้ ต้องถามว่า จวน ๆ เจ็ดสิบแล้วหรือยัง นี่คิดแล้วเราได้ธรรมะในทางปฏิบัติว่า แก่นี้คนไม่ชอบ ไม่แก่คนชอบ เพราะว่าไม่ยอมแก่ แต่ชอบอายุยืน อายุยืนก็คือแก่นั่นเอง แต่ไม่ชอบแก่ ถ้าใครให้พรว่า อายุ วณฺโณ สุขํ พลํ ทีฆายุโก โหตุ แล้วชอบ แต่ถ้าบอกว่าขอให้แก่เร็ว ๆ ขอให้แก่ถือไม้เท้าเร็ว ๆ เถอะ อย่างนี้ก็เสียใจ ถึงไม่ถึงกับโกรธก็ไม่พอใจ เรื่องอะไรทั้งหลายถ้าเราเก็บแง่เอามานึกพิจารณาให้ใคร่ครวญสอบสวน จะได้ข้อธรรมะในเรื่องที่เราเห็นนั้นเอง

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงรับสั่งว่า คนเราถ้ายังมีอุปธิกิเลสแล้ว ทำอย่างไร ๆ ก็ต้องเศร้าโศก แต่ไม่ใช่โศกเสมอไป โศกจนตลอดวันตลอดคืน ตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมงนี้มันอยู่ไม่ได้ มันโศกครู่เดียว ยามเดียว พักเดียว ชั่วขณะเดียว กลับไปกลับมา แต่ว่ามันต้องเศร้าโศก ท่านผู้แต่งคัมภีร์วิสุทธิมรรคปกรณ์ ท่านพรรณนาถึงพระเจ้าอโศกว่า แม้จะมีพระนามว่า อโศก แปลว่าไม่โศก แต่ก็ยังบ่ายพระพักตร์สู่มรณภัย ประสพความเศร้าโศกแล้ว ดังนี้

ความโศกเป็นผลจึงต้องสอบค้นว่า โสกะ มาจากอะไร เมื่อสอบค้นไปจะพบว่า ก็มาจากอุปธิ ตามพระพุทธภาษิตอันเป็นบทอุทเทศข้างต้นนั้น อุปธิ แปลว่าเข้าไปทรงไว้ หรือหอบไว้ซึ่งทุกข์ หรือจะแปลว่าเครื่องหอบทุกข์ก็ได้ ผู้มีอุปธิไปไหนก็หอบทุกข์ไปด้วย หอบทุกข์หอบเสียดาย หอบไม่สบายใจไปด้วย

ขอโทษพูดให้เห็นอย่างง่าย ๆ อย่างเราไปไหนเราสวมรองเท้าดี ๆ ไป รองเท้าหายหมด รองเท้าก็เป็นเหตุให้โศก ถ้ามันหายไปเสียดายเสียใจ ที่เป็นอย่างนี้เพราะเรานำมันไปด้วย พอเราเสียดายก็เป็นทุกข์ ของเล็ก ๆ หายไปก็เป็นทุกข์นิดหน่อย ของโต ๆ ราคามาก ๆ หาย ก็เป็นทุกข์มากขึ้น ทุกข์นั่นแหละเป็นเหตุแห่งโศก และทุกข์นี้อุปธิมันหอบไว้ มันอุ้มไว้ เราไปไหนไปทั้งอุปธิ อันที่จริงเราไม่ตั้งใจจะพามันไปเลย แต่ยังสละมันไม่ได้ เราจึงต้องหอบหิ้วไปด้วยทุกแห่งหน เพราะฉะนั้น อุปธิ เครื่องหอบทุกข์ จึงเป็นเหตุแห่งความโศก ผู้ไม่มีอุปธิจึงไม่โศก อุปธิบางแห่งท่านแสดงเป็น ๓

ก็มี เป็น ๔ ก็มี บางแห่งท่านแจกออกไปถึง ๑๐ ก็มี* ในที่นี้จัก บรรยายเป็น ๔ คือ

๑. ขันธูปธิ

๒. กิเลสูปธิ

๓. อภิสังขารูปธิ

๔. กามูปธิ

รวมเป็นตัวอุปธิ เป็นตัวหอบทุกข์ ๔ ประการ

ขันธูปธิ อุปธิ คือเครื่องหอบทุกข์ คือขันธ์ ขันธ์เข้าไปหอบทุกข์ไว้ ตัวอุปธิในที่นี้ หมายเอาเบญจขันธ์คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือขันธ์ ๑ ก็ดี ขันธ์ ๔ ก็ดี ก็คงหอบทุกข์เช่นเดียวกัน แต่ทุกข์มากทุกข์น้อยต่างกัน ใครมีมากขันธ์ทุกข์ก็มาก พวกขันธ์หนึ่ง ทุกข์น้อยหน่อย พวกขันธ์ ๔ ก็น้อยกว่าขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ ก็เพิ่มมากขึ้นตามจำนวนขันธ์ ทุกข์กว่าใครหมด พวกเราพวกมนุษย์ พวกเทวดาชั้นกามาพจร ๖ ชั้น อย่างที่รูปร่างสวย ๆ ที่เห็นตามกำแพงโบสถ์ที่เขาเขียนไว้เหมือนกับเรา คือมีอุปธิหอบทุกข์ มีขันธ์ ๕ ขันธูปธิ เครื่องหอบทุกข์ไว้คือขันธ์ อธิบายไม่ยากเราก็เห็นอยู่แล้ว ขันธ์ของเรานี้หอบทุกข์ไว้ทั้งนั้น

ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า **สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา** โดยย่อ ๆ ปัญจุปาทานักขันธ์เป็นทุกข์ แม้ขันธ์พระอรหันต์ขันธ์เปล่า ๆ ขันธ์ไม่มีกิเลสก็เป็นทุกข์ แต่เป็น

* อุปธิ ๑๐ คือ ตัณหา ทิฏฐิ กิเลส กรรม ทุจริต อาหาร ปฏิฆะ อุปาทินนธาตุ ๔ อายตนะภายใน ๖ วิญญาณ ๖

ทุกข์แต่เฉพาะที่ขันธ์ ไม่ทุกข์ถึงพระอรหันต์ พระอรหันต์ท่านไม่ทุกข์ แต่มันก็หอบทุกข์เหมือนกัน มีทุกข์เหมือนกัน เห็นได้ง่าย ไม่จำเป็นต้องอธิบายให้ละเอียด อุปธิหอบทุกข์คือขันธ์นี้ เพราะตัวขันธ์นี้เป็นทุกข์ ไปไหนก็ไปด้วย เมื่อยก็เป็นทุกข์ ปวดศีรษะก็เป็นทุกข์ นั่งฟังเทศน์นานก็เป็นทุกข์ นั่งพับเพียบก็เป็นทุกข์ อะไร ๆ เป็นทุกข์ทั้งนั้น นี่ก็เห็นได้ง่าย มันหอบทุกข์ไว้

ทีนี้พอมาถึงขันธ์พระอรหันต์ ขันธ์เปล่าไม่มีอะไร มีแต่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เครื่องในขันธ์ของท่านไม่มี เป็นขันธ์เปล่า ๆ คว่ำก็ได้ไม่มีอะไรหก หงายก็ได้ไม่มีอะไรตกไปอยู่ในขันธ์ เป็นขันธ์เปล่า ๆ ว่าง ๆ แต่ถึงอย่างนั้นมันก็ยังหอบทุกข์ คือว่าหอบชราไว้ หอบพยาธิไว้ หอบมรณะไว้ ก็เป็นทุกข์เหมือนกัน แต่ทุกข์ชั้นเดียว อย่างเราทุกข์สองชั้น สามชั้น ของพระอรหันต์ทุกข์ชั้นเดียว ทุกข์เฉพาะแต่ขันธ์ ไม่ทุกข์ไปถึงพระอรหันต์ พระอรหันต์ท่านไม่ทุกข์ ขันธ์มันจะทุกข์ก็ทุกข์ไป ท่านไม่ทุกข์ นี่เป็นขันธูปธิ

กิเลสูปธิ เครื่องหอบทุกข์ไว้คือกิเลส แต่นี่ก็เห็นได้ง่ายอีก กิเลสนั้นเราจะต้องพูดถึงคน ถ้าไม่มีคนแล้วกิเลสไม่มีที่อยู่ อุปมาเหมือนต้นไม้กับนก ต้นไม้ไม่มีนกก็ไม่มีที่เกาะ บินอยู่ในอากาศนาน ๆ ไม่ได้มันเมื่อยปีก ต้องพัก ต้องหาอาหาร ต้องหยุดกินอาหาร ฉันใด กิเลสก็เหมือนกัน ไม่มีคนแล้วมันอยู่ไม่ได้ มันเป็นสักแต่ว่าลม ๆ แล้ง ๆ ต่อเมื่อมีคนกิเลสจึงเข้ามาสิงอยู่

เพราะฉะนั้น กิเลสต้องอยู่ในคน กิเลสเครื่องหอบทุกข์ไว้ คือ

เอาทุกข์มาใส่ในตนนั่นเอง กิเลสทุกตัวเป็นอุปธิทั้งนั้น ราคะก็เป็นอุปธิ โทสะก็เป็นอุปธิ โมหะก็เป็นอุปธิ มานะ ทิฏฐิ อะไรเหล่านี้เป็นอุปธิทั้งนั้น แต่มันเป็นในเวลาที่เกิดที่ใจ ถ้าไม่เกิดมันก็เป็นไม่ได้

สมมติว่ากิเลสมันไม่เกิดที่เรา กิเลสูปธิที่เราไม่มี หรือแม้ที่ใคร ๆ ก็ไม่มี ถ้ากิเลสสูปธิ ไม่มีที่อาศัยทั้งหมดแล้ว มันก็ตายอุปธิระงับ

ประการที่ ๓ อภิสังขารูปธิ เครื่องเข้าไปหอบทุกข์คือ อภิสังขาร **อภิสังขาร** แปลว่า ผู้ปรุงยิ่ง คือปรุงจิตใจ เป็น ๓ อย่างคือ **ปุญญาภิสังขาร** ปรุงให้ดีเป็นบุญ **อปุญญาภิสังขาร** ปรุงให้ชั่วเป็นบาป **อเนญชาภิสังขาร** ปรุงให้ไม่หวั่นไหว แต่เป็นอุปธิเหมือนกัน อเนญชาก็ยังเป็นอุปธิ เพราะเหตุว่าอเนญชาภิสังขารปรุงแล้ว ได้ฌานแล้วต้องไปเกิดเป็นพรหม ก็ไปหอบอุปธิอยู่ชั้นพรหม ยังไม่พ้นอุปธิ เพราะฉะนั้น อภิสังขารจึงเป็นอุปธิ เป็นปุญญาภิสังขารผู้ปรุงคือบุญ ปรุงอย่างไรว่าให้เห็นง่าย ๆ คือปรุงจิตใจให้เป็นบุญ เช่นว่า ปรุงว่าในพรรษานี้วันพระเราจะไม่ขาด จะไปฟังเทศน์ทุกวัน จะรักษาศีล ๕ ศีล ๘ ให้บริสุทธิ์ตลอด นี้เรียกว่าปุญญาภิสังขาร คือจิตใจมันเกิดขึ้นมาเอง เรียกว่าถูกบุญปรุง หรือพูดให้ง่าย ๆ ให้เข้าใจชัดอีกว่า ปีนี้ท่านเจ้าคุณท่านจะไปทอดกฐิน เราต้องช่วยท่าน กฐินเป็นบุญอย่างนี้เรียกว่าปุญญาภิสังขาร โปรดอย่าหาว่าโฆษณาบอกบุญ มันก็โฆษณานั่นแหละ แต่ว่าเมื่อธรรมะมันมาเข้าหัวเข้าไปแล้ว ก็ต้องว่า

ให้เป็นถูกให้เป็นตรง แล้วว่าก็เห็นได้ง่าย ๆ บุคคลธรรมดาถ้าจะพยายามทำได้ เกรงใจกันเสียบ้าง กลัวเขาจะหาว่าอย่างโน้นอย่างนี้บ้าง อย่างนี้ไม่ถูก ญาติโยมก็เหมือนกัน นั่งฟังเทศน์แล้วให้นั่งนึกถึง ให้เหมือนกับดวงจันทร์ ๆ อยู่ประเทศไหน ๆ เมื่อคนยืนอยู่ในวันเพ็ญ เหมือนกับอยู่บนเศียรเกล้าของเราทุกคนฉันใด ฟังเทศน์ก็ฉันนั้น น้อมเข้ามา ถ้าเป็นเรื่องที่ว่าสะกิดเพื่อให้ละชั่วประพฤติดีก็อย่าโกรธ ถ้าชวนให้ทำบุญก็ยินดีในการทำบุญ นี่อธิบายให้เห็นเรื่อง ปุญญาภิสังขาร บาปก็ตรงกันข้าม ไม่ต้องอธิบาย

อเนญชา ก็คือได้ฌาน คือใจไม่หวั่นไหว อเนญชาภิสังขารนั้นปรุงให้ได้ฌาน อย่างบ่ายสามโมงมานั่งกัมมัฏฐานทุกวันพระ นี้เรียกว่าทุก ๆ ท่านเขาให้ตัวอเนญชาภิสังขารปรุง แต่จะได้มากได้น้อยได้บ้างไม่ได้บ้างก็เป็นบุญไม่เป็นไร เป็นอเนญชาภิสังขาร ถ้าได้จริง ๆ ก็เป็นพรหม นี้ประการที่ ๓

ประการที่ ๔ **กามูปธิ** อุปธิคือกามความใคร่ ก็ได้แก่กามคุณ ๕ เห็นได้ง่าย **อนิจฺจา อทฺธุวา กามา พหุทุกฺขา มหาวิสา** กามทั้งหลายไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน มีทุกข์มาก มีพิษมาก นี่ก็บอกอยู่ตรง ๆ แล้วว่ามันเป็นอุปธิ ไม่จำเป็นต้องอธิบายให้มาก

รวมเป็นอุปธิ ๔ ประการ คือ **ขันธูปธิ** อุปธิคือขันธ์ **กิเลสูปธิ** อุปธิคือกิเลส อภิสังขารูปธิ อุปธิคืออภิสังขารผู้ปรุงจิตใจ **กามูปธิ**

อุปธิคือกาม ทั้ง ๔ ประการนี้เป็นเหตุให้เกิดโศกของนรชน บุคคลผู้ปราศจากอุปธิ ย่อมไม่มีความเศร้าโศกเสียใจ

คราวนี้มาถึงวิธีปฏิบัติ เพื่อกำจัดหรือเพื่อให้ปราศจากอุปธิ จะต้องทำอย่างไร ในเรื่องการปฏิบัตินี้มีวิธีเป็นอันมาก แต่ก็ต้องรวมอยู่ในคำว่าต้องปฏิบัติจนรู้จักตัวอุปธิ ถ้าไม่รู้จักก็จะทำอุปธิให้หมดไปไม่ได้ อุปมาเหมือนหมอต้องรู้จักโรค รู้จักสมุฏฐานของโรค จึงสามารถวางยาแก้โรคได้ฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนเมตตคูมาณพโดยใจความว่า ผู้ไม่รู้จักอุปธิเป็นผู้เขลา กระทำอุปธิ เข้าถึงทุกข์บ่อย ๆ เพราะฉะนั้น ต้องศึกษาให้รู้ไม่ทำอุปธิให้มีขึ้น อาศัยเค้าความในพระดำรัสที่อ้างมานั้น ก็พอได้แนวทางแห่งการปฏิบัติแล้วว่า ต้องศึกษาให้รู้หรือกำหนดพิจารณาให้รู้จักตัวอุปธิเป็นสำคัญ จะอธิบายพอเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติ เช่น ศึกษาเรื่องขันธูปธิ ให้รู้จักว่าขันธ์คืออะไร ขันธ์ก็คือเบญจขันธ์ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ สิ่งที่รวมกันผสมกันเป็นก้อน เป็นกอง เป็นรูปเห็นด้วยตา เรียกว่ารูปขันธ์ ความรู้สึกสุขทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ เป็นเวทนาขันธ์ ความจำได้หมายรู้ เช่น จำรูปได้เป็นต้น เป็นสัญญาขันธ์ สิ่งที่มาปรุงจิตใจบางคราวให้คิดดีบางคราวให้คิดชั่ว บางคราวให้เป็นกลาง ๆ ไม่ดีไม่ชั่ว เป็นสังขาร-ขันธ์ ความรู้แจ้งทางตาหูเป็นต้น เป็นวิญญาณขันธ์ ดังนี้เรียกว่า ญาตปริญญา กำหนดรู้ด้วยการรู้ (คือรู้จำเป็นชั้นปริยัติ)

การกำหนดพิจารณาขันธ์ให้เห็นโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์

มิใช่ตัวมิใช่ตน จนมีความรู้ว่าขันธ์ ๕ นี้เป็นผล เป็นสังขารผล เป็นผลที่เราได้ไว้แล้ว ในเวลาทุกข์เกิดขึ้นก็รู้ทันว่านั่นเป็นทุกขขันธ์ ไม่ใช่ทุกข์ของเรา และไม่ใช่เป็นทุกข์เฉพาะเราคนเดียว คนอื่น ๆ ก็ทุกข์ทั้งหมด เต็มบ้านเต็มเมืองเต็มโลก ไม่ใช่แต่คนไทยเท่านั้น คนชาติไหน ๆ ก็ทุกข์ทั้งนั้น เจ้าตัวรู้จักหรือไม่รู้จักก็ทุกข์ เพราะมีขันธ์ ๕ เหมือนกัน ไม่ใช่ของเราคนเดียวเท่านั้น เราจะไปเดือดร้อนทำไม เดือดร้อนก็เสียเวลาเปล่า เหมือนคนเป็นโรคแล้วเดือดร้อนโรคก็ไม่หาย โรคจะหายเพราะได้รักษาเยียวยาต่างหาก รู้อย่างนี้เรียกว่า ตีรณะปริญญา แปลว่ากำหนดรู้ด้วยการพิจารณา (หรือรู้คิดเป็นชั้นปฏิบัติ)

กำหนดพิจารณาจนเกิดความรู้เป็นเหตุละฉันทะ ความพอใจสิเนหะ ความเยื่อใยความติดในขันธ์ออกไปได้ บรรเทาความยึดถือขันธ์ออกไปจากใจ ดังคำว่า อนุปาทา วิมุจฺจนฺติ หลุดพ้นเพราะไม่ถือมั่นดังนี้ เรียกว่า ปหานปริญญา กำหนดรู้จนละความพอใจความติดในขันธ์ได้ (หรือเรียกว่ารู้พ้นเป็นชั้นปฏิเวธ) เมื่อไม่ยึดถือไม่มีความพอใจไม่ติดในขันธ์ ขันธ์ก็สักแต่ว่าเป็นอุปธิ แต่ผู้ปฏิบัติเป็นผู้รู้จักอุปธิ ไม่ก่ออุปธิ ปราศจากอุปธิ

เมื่อจะกล่าวทางดำเนินเพื่อบรรลุถึงปริญญา ๓ ประการ ก็คงไม่พ้นไปจากการปฏิบัติตามแนวอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ อริยมรรคก็รวมลงเป็นศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อเราเดินตาม ศีล สมาธิ ปัญญา ก็ได้ชื่อว่าเดินทางชอบ กายวาจาใจก็สงบ ทิฏฐิ ความเห็นก็เป็นเห็น

ถูกเห็นชอบ ผู้มีกายวาจาใจสงบ มีความเห็นถูกเห็นชอบก็เป็นผู้รู้ ผู้รู้ไม่ก่ออุปธิ ปราศจากอุปธิ เมื่อปราศจากอุปธิ โสกะ ปริเวทะ ทุกขะ โทมนัสสะ อุปายาสะ ก็ไม่มี เป็นอันได้ชื่อว่า ได้ปฏิบัติตามพระพุทธานุศาสนีของสมเด็จพระบรมศาสดา โดยนัยดังบรรยายมา ด้วยประการฉะนี้.

จงเดินทางสงบ

พระพรหมมุนี (วิน) วัดราชผาติการาม แสดง

วันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๐๘

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

เมตฺตาวิหารี โย ภิกฺขุ   ปสนฺโน พุทฺธสาสเน
อธิคจฺเฉ ปทํ สนฺตํ   สงฺขารูปสมํ สุขนฺติ

ขุ. ธ. ๒๕/๖๕

บัดนี้จะได้แสดงศาสนธรรม คำสอนในพระพุทธศาสนาตามสมควรแก่วันธัมมัสสวนะ คือวันฟังธรรม ที่ได้เวียนมาบรรจบเข้าอีกวาระหนึ่ง เพื่อเป็นเครื่องอบรมศรัทธาความเชื่อ ปสาทะความเลื่อมใส ของท่านสาธุชนผู้นับถือพระพุทธศาสนาโดยทั่วกัน

พระพุทธศาสนาคือคำสั่งสอน ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นเป็นธรรมโอสถ ดังพจนภาษิตว่า

สกฺกตฺวา ธมฺมรตนํ   โอสถํ อุตฺตมํ วรํ
ปริพาหูปสมนํ   ธมฺมเตเชน โสตฺถินา
นสฺสนฺตุปทฺทวา สพฺเพ   ภยา วูปสเมนฺตุ เต

แปลว่า เพราะได้ทำสักการะ พระธรรมรัตนะอันเป็นโอสถอุดม

ประเสริฐ เป็นเครื่องระงับความกระวนกระวายของสัตว์ทั้งหลาย ด้วยเดชแห่งพระธรรมรัตนะนั้น ขออุปัทวอันตรายทั้งหลายของท่าน จงเสื่อมสูญไป ขอภัยทั้งหลายจงสงบไป ดังนี้

บัดนี้จักได้แสดงศาสนธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นแนวในการปฏิบัติเป็นลำดับไป จักได้แสดงถึงข้อปฏิบัติ เป็นเครื่องให้ดำเนินถึง สันติบท หรือสันติสุข คือหนทางอันเป็นเหตุให้ถึงสันติ ความสงบระงับกายใจ โดยพระพุทธภาษิตเทศนานัย ซึ่งได้ยกขึ้นไว้ในเบื้องต้นนั้นว่า

เมตฺตาวิหารี โย ภิกฺขุ ปสนฺโน พุทฺธสาสเน
อธิคจฺเฉ ปทํ สนฺตํ สงฺขารูปสมํ สุขํ

แปลว่า ภิกษุใด มีปกติอยู่ด้วยเมตตา เลื่อมใสแล้ว ในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ภิกษุนั้นพึงบรรลุถึงสันติบท คือหนทางอันสงบ เป็นที่เข้าไประงับสังขาร เป็นสุข ดังนี้

โดยพระพุทธภาษิตนี้ ทรงแสดงเหตุที่จะให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงสันติบท ๒ ประการ คือ

ประการที่ ๑ เมตฺตาวิหาริตา ความเป็นผู้มีปกติอยู่ด้วยเมตตา

ประการที่ ๒ พุทฺธสาสนปสนฺนตา ความเป็นผู้เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา

เมตตา ได้แก่ความรักใคร่ ปรารถนาจะให้สัตว์อื่นเป็นสุข (ไม่เจือด้วยราคะ) หรืออาการที่แผ่ไมตรีจิต คิดจะให้สัตว์ทั้งปวง

เป็นสุขทั่วหน้า เมตตาซึ่งมีสัตว์เป็นอารมณ์ เมตตาจะเกิดจะตั้งอยู่ ต้องอาศัยการเจริญ ซึ่งเราเรียกว่า ภาวนา หรือเรียกคำเต็มว่า เมตตา-ภาวนา การเจริญเมตตา การเจริญเมตตานั้น ก็เจริญเหมือนกับกัมมัฏฐานอื่น ๆ เพราะเมตตาก็เป็นอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานอารมณ์หนึ่งในอารมณ์ ๔๐ บทเจริญท่านก็วางไว้ว่า **สพฺเพ สตฺตา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนีฆา สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ** แปลว่า ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ผู้เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น **อเวรา** อย่ามีเวรมีภัยแก่กันและกันเลย **อพฺยาปชฺฌา** อย่าเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย **อนีฆา** อย่ามีทุกข์กายทุกข์ใจเลย **สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ** จงรักษาตนให้เป็นสุข ๆ เถิด ดังนี้ ในเวลาที่เราเจริญเมตตานั้น จะว่าทบไปทวนมาตามบาลีก็ได้ หรือนึกถึงตัวเมตตา ว่าเมตตามีลักษณะอย่างไรแล้ว ก็ส่งความรักความเอ็นดูสงสารไปยังสัตว์นั้น ๆ แล้วเพ่งอยู่ที่ใจก็ได้

การเจริญเมตตานั้นย่อมมีข้าศึก ข้าศึกเรียกว่า ปฏิปักขธรรม ๆ นั้นคือ ตัวพยาบาท ตัวโกธะ ตัวโทสะ ตัวอุปนาหะ คือพยาบาทปองร้าย **โกธะ** ความโกรธ **โทสะ** ประทุษร้าย **อุปนาหะ** ผูกโกรธ นี้เป็น**ปฏิปักขะ** คือเป็นข้าศึกของเมตตา ในเวลาเจริญเมตตานั้น ท่านสอนให้เราทำในใจเหมือนกับเราส่องไฟฉาย อย่างเราไปทุ่งพระเมรุ ยืนกลางทุ่งพระเมรุแล้วมีไฟฉายดวงโต ๆ ส่องไปรอบ ๆ ตัว ถ้าแสงไฟฉายยังไปกระทบต้นมะขามบ้าง หลักที่เขาปักไว้บ้าง เสาอะไร ๆ ที่

เขาปักไว้บ้าง นี่แสดงว่ายังมีสิ่งกระทบ คือยังมีข้าศึก ต่อเมื่อฉายไฟฉายไปรอบ ๆ ตัวแล้ว ปลายไฟฉายขาด ไม่กระทบอะไรเลย อย่างนั้นเรียกว่าเมตตาเต็มที่ เป็นเมตตาอัปปมัญญา อาการที่ส่องไฟฉายไปแล้วไปกระทบต้นมะขาม กระทบหลักกระทบตอที่เขาปักไว้ ก็อุปมาเหมือนกับว่า เราเจริญเมตตาแล้ว เวลาแผ่ไป ๆ ก็ไปกระทบอารมณ์ ไปกระทบคนที่เราไม่ชอบ แล้วปลงไม่ตก ปลงไม่ลง ท่านให้พยายามให้ปลงให้ตก ให้ปลงให้ลง ในพระสูตร ๆ หนึ่ง ตรัสสอนไว้ว่า ในวิธีเจริญเมตตานั้น ขอให้เรานึกมองบุคคลในแง่ดี บุคคลบางคนกิริยากายไม่ดี กิริยาวาจาดี ก็ให้เรานึกว่าถึงกายเขาไม่ดี วาจาเขาดี ถ้าวาจาไม่ดี ก็ขอให้นึกว่า แม้กายวาจาไม่ดี แต่ใจดี ถ้าไม่ดีทั้งกายวาจาใจ ก็ให้นึกว่าเป็นกรรมของเขาจะทำอย่างไรได้ เวลาที่เขาดีก็คงมี นึกให้เกิดความเอ็นดูสงสาร มองเขาในแง่ดี เหมือนคนกระหายน้ำ พบน้ำในแอ่งรอยเท้าโค ประคองมือกอบน้ำขึ้นดื่มโดยระวังไม่ให้ขุ่นฉะนั้น ให้มองแต่ในแง่ดี อย่ามองในแง่ร้าย ถ้าทำอย่างนี้แล้วเมตตาก็จะเจริญในผู้นั้น ในเมตตานิสังสสูตรแสดงวิธีเจริญเมตตาไว้ว่า อาเสวิตา ส้องเสพจนคุ้น ภาวิตา อบรมจนชำนิชำนาญ พหุลีกตา ทำมาก ๆ ยานีกตา ทำให้เหมือนกับยานพาหนะ อย่างรถยนต์ เรือยนต์ เครื่องบิน วตฺถุกตา ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้เหมือนกับพื้นศาลาที่ให้เรานั่งสบายได้ อนุฏฺฐิตา ทำจนไม่ฟุ้งซ่าน ให้จิตอยู่นิ่งให้จิตมีอารมณ์เดียว ให้จิตอยู่แต่ที่เมตตาตัวเดียว ปริจิตา

สั่งสมให้สม่ำเสมอ ไม่ให้ลืมไม่ให้เลือน **สุสมารทฺธา** ปรารภด้วยดี เมื่อเจริญได้ตามวิธีดังกล่าวนั้น ย่อมได้รับอานิสงส์ ๑๑ ประการ คือ **สุขํ สุปฺปติ** หลับเป็นสุข **สุขํ ปฏิพุชฺฌติ** ตื่นขึ้นก็เป็นสุข **น ปาปกํ สุปินํ ปสฺสติ** ไม่ฝันร้าย เช่น ฝันแล้วเป็นเหตุให้ตกใจ **มนุสฺสานํ ปิโย โหติ** เป็นที่รักของคนทั้งหลาย **อมนุสฺสานํ ปิโย โหติ** เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย **เทวตา รกฺขนฺติ** เทวดาผู้หลักผู้ใหญ่ ผู้บังคับบัญชาคุ้มครองรักษาให้ปลอดภัย ให้ถึงความเจริญ **นาสฺส อคฺคิ วา วิสํ วา สตฺถํ วา กมติ** ไฟ ยาพิษ ศัสตรา อาวุธ ไม่กล้ำกรายผู้นั้น ชนิดที่ว่ายิงไม่ออก ฟันไม่เข้า คือว่า ถ้าที่ไหนเขาจะยิงกัน เราอยู่แต่ในบ้าน ไม่ออกไป นี้เรียกว่า ยิงไม่ออก ที่ไหนเขาจะเกิดตีกันฟันกัน เราไม่เข้าไปในหมู่นั้น อย่างนี้เราเรียกว่าฟันไม่เข้า ยิงไม่ออกฟันไม่เข้านี้ ก็ด้วยอำนาจเมตตานี้เองเตือนใจ **ตุวฏํ จิตฺตํ สมาธิยติ** จิตย่อมเป็นสมาธิได้เร็ว **มุขวณฺโณ วิปฺปสีทติ** ผิวหน้าแจ่มใส **อสมฺมุโฬฺห กาลํ กโรติ** ย่อมไม่หลงไหล ทำกาลกิริยา โดยมากในเวลาที่จะตายนั้น ถ้าคนไม่ได้เจริญเมตตาไว้ประจำใจแล้ว มักหลงตาย อย่างเขาเล่าว่า เศรษฐีคนหนึ่ง เป็นห่วงทรัพย์สมบัติ ในเวลาเจ็บหนัก ลูกหลานห้อมล้อมอยู่ข้างเตียง เมื่อเห็นว่าอาการมากแล้ว ต่างคนต่างก็บอกทางให้ว่า **อรหํ** อย่าลืม **อรหํ** อย่าลืม ท่านผู้นี้เป็นห่วงทรัพย์สมบัติ ก็ถามขึ้นว่า อะไรหายเล่า เขาบอกว่า **อรหํ** ได้ยินเป็นอะไรหายไป อย่างนี้จิตใจไม่ตั้งมั่น เรียกว่าหลงไหลทำกาลกิริยา **อุตฺตรึ อปฺปฏิวิชฺฌนฺโต พฺรหฺม-**

โลกูปโค โหติ ถ้าไม่ได้บรรลุมรรคผลที่ยิ่งขึ้นไป ย่อมได้ไปเกิดในพรหมโลก นี้เป็นอานิสงส์ ๑๑ ประการ ถ้ายังไม่ได้ฌาน ตัดอานิสงส์ประการที่ ๑๑ ออก อานิสงส์ตั้งแต่หนึ่งถึงสิบ ผู้ประพฤติปฏิบัติในเมตตาได้หมด นี้เป็นเหตุให้ถึงสันตบท ประการที่ ๑

ประการที่ ๒ **พุทฺธสาสเน ปสนฺนตา** ความเป็นผู้เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ก็เป็นเหตุให้บรรลุถึงสันตบทเหมือนกัน เป็นผู้เลื่อมใสในพระพุทธศาสนานี้ อยู่เฉย ๆ ก็ไม่เกิด ต้องมีเหตุเครื่องปรารภจึงเกิด เหตุให้เกิดความเลื่อมใสโดยตรงนั้น ท่านว่าเพราะปรารภ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และศีลของตน รวมเป็น ๔ อย่าง

เมื่อเรานึกถึงพระพุทธเจ้าว่า อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ ภควา พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ควรสักการะ กราบไหว้บูชา ท่านดีจริง ๆ ความตรัสรู้ของพระองค์ไม่วิปริต ไม่มีใครเลยที่จะรู้อย่างพระพุทธเจ้า อย่างหลวงพ่อที่เขาลือว่าเสกตะกั่วเป็นทอง เสกอะไรเป็นทองได้นั้นไม่เป็นได้จริง หลอก ๆ หลง ๆ ทั้งนั้น พระพุทธเจ้าของเราท่านวิเศษจริง ตรัสอย่างไรเป็นอย่างที่ตรัส ท่านตรัสว่า เกิดเป็นทุกข์ ก็เป็นทุกข์จริง ๆ แก่เป็นทุกข์ก็เป็นทุกข์จริง ๆ เจ็บเป็นทุกข์ก็เป็นทุกข์จริง ๆ ตายเป็นทุกข์ก็เป็นทุกข์จริง ๆ ปฏิบัติธรรมะในพระพุทธศาสนาเป็นสุข ก็เป็นสุขจริง เมตตา กรุณาต่ออันเป็นสุข ก็เป็นสุขจริง ของท่านจริงทั้งนั้น

เมื่อนึกอย่างนี้ ความเลื่อมใสก็เกิดขึ้นว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของพวกเรา ท่านมีความรู้ดีจริง ความตรัสรู้ของพระองค์ท่านไม่วิปริต เป็นเหตุให้เกิดความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาได้

เมื่อนึกถึงพระธรรมว่า พระธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว ผู้ใดมาประพฤติปฏิบัติตามธรรมะ ธรรมะก็รักษาผู้นั้นให้บรรลุถึงความเจริญ ต่างว่าในเบื้องต้นจะเข้าใจผิดคิดพลาด แล้วประพฤติชั่วประพฤติผิดไป ในภายหลังมารู้สึกโทษแล้ว กลับประพฤติปฏิบัติธรรมะ ยอมกาย วาจา ใจ อยู่ใต้ธรรมะ ให้ธรรมะปกครอง ผู้นั้นก็จะกลับกลายเป็นคนดี ความชั่วที่แล้วมาก็จะเป็นอโหสิกรรม นึกอย่างนี้ความเลื่อมใสก็เกิดขึ้นในพระพุทธศาสนาได้

เมื่อนึกถึงพระสงฆ์ว่า พระสงฆ์ท่านเป็นผู้ปฏิบัติดีจริง เป็นผู้ปฏิบัติตรงแท้ เป็นผู้ปฏิบัติเป็นธรรม ไม่ปฏิบัติเป็นโลก เป็นผู้ปฏิบัติสะดวกแก่มรรคผลนิพพาน ดังนี้แล้วก็เกิดความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาได้

เมื่อพิจารณาถึงศีลว่า สีลํ พลํ อปฺปฏิมํ ศีลเป็นกำลังใจหาที่เปรียบมิได้ สีลํ อาวุธมุตฺตมํ ศีลเป็นอาวุธประหัตประหารกิเลสหยาบอย่างสูงสุด สีลํ อาภรณํ เสฏฺฐํ ศีลเป็นเครื่องประดับอย่างประเสริฐ สีลํ กวจมพฺภุตํ ศีลเป็นเกราะป้องกันภยันตรายอันเกิดจากกิเลสอย่างอัศจรรย์ เมื่อนึกถึงศีลอย่างนี้ ก็ได้รับความปลอดโปร่งใจ ต่อจากนั้นก็เกิดปีติ ปราโมทย์ ปลื้มใจ ความเลื่อมใสก็เกิดขึ้น พุทธานุสสติ

ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ และสีลานุสสติ เป็นเหตุให้เกิดความเลื่อมใส ในพระพุทธศาสนา ด้วยประการฉะนี้

คุณธรรม ๒ ประการคือ ๑. ความรู้เป็นผู้มีปกติอยู่ด้วยเมตตา ๒. ความเป็นผู้เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ยังผู้ปฏิบัติให้ประสพสันตบท คือ หนทางอันสงบระงับ เป็นที่สงบระงับสังขาร เป็นสุขอย่างยิ่ง

คำว่า บท แปลว่า ก้าวไป เดินไป ดำเนินไป เท้าสำหรับเดินของทุก ๆ คนก็เรียกว่า บท หรือบาท ธาตุเดียวกัน ศัพท์เดียวกัน บท แปลว่าถึง หรือหนทางเป็นเครื่องถึง ท่านหมายเอาองค์อริยมรรค มีองค์ ๘ ประการ คือ สัมมาทิฏฐิ ปัญญาเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ เช่นดำริเพื่อจะออกจากกาม ดำริในอันไม่พยาบาท ดำริในอันไม่เบียดเบียน สัมมาวาจา พูดชอบ เว้นจากพูดปด เว้นจากพูดส่อเสียด เว้นจากพูดคำหยาบ เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ สัมมากัมมันโต การงานชอบ เว้นจากฆ่าสัตว์ เว้นจากลักทรัพย์ เว้นจากอพรหมจรรย์ สัมมาอาชีโว เลี้ยงชีพชอบ ละอาชีพผิด เลี้ยงชีวิตด้วยอาชีพที่เป็นธรรม สัมมาวายาโม เพียรชอบ คือ เพียรละชั่วประพฤติดี สัมมาสติ ตั้งสติไว้มั่นชอบ คือ ตั้งสติไว้ในกายของเราเอง ในเวทนาของเราเอง ในจิตของเราเอง ในธรรมคือ สิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตใจของเราเอง เรียกว่า สติปัฏฐาน สัมมาสมาธิ ตั้งจิตไว้มั่นชอบ เช่นตั้งจิตไว้มั่นอยู่ที่เมตตาตัวเดียวจนได้ฌานดังนี้เป็นตัวอย่าง เรียกว่า มรรค ถ้าเกิดขึ้นแก่ปุถุชนอย่างเรา ๆ อย่างนี้ตะ

ทั้งผู้แสดงทั้งผู้ฟังนั้น ก็มีมรรคทั้ง ๘ ประการ บางคราวก็ครบ บางคราวก็ขาดไปบ้าง แต่ได้ชื่อว่ามี เป็นหนทางของจิตใจ แต่ก็เป็นชนิดสาสวมรรค ยังไม่เรียกว่าอริยมรรค สาสวมรรค แปลว่าหนทางยังมีอาสวะ คือยังมีความเศร้าหมอง แต่ทางนั้นเป็นทางถูก ถ้าจะเปรียบด้วยถนนหนทาง สาสวมรรค ยังเป็นทางขรุขระยังไม่เรียบ อริยมรรคเป็นทางเรียบได้ที่แล้ว แต่ก็สายเดียวกันนั้นเอง สัมมาทิฏฐิ ปัญญาเห็นชอบ ก็เห็นอริยสัจนั้นเอง แต่เป็นชนิดเห็นจำ จำแล้วก็ลืม ลืมแล้วก็กลับจำอีก ยังเป็นสาสวะ คือยังมีเครื่องดอง ยังมีอาสวะอย่างนี้ไม่เรียกว่าอริยมรรค เรียกว่า สาสวมรรค ถ้าเกิดขึ้นทำหน้าที่จนผู้ปฏิบัตินั้น เป็น อริยชน เช่นพระโสดาบันเป็นต้น มรรคมีองค์ ๘ นี้ก็เป็นอนาสวมรรค มรรคที่ไม่มีอาสวะ หรือรวมเรียกว่าอริยมรรค หนทางอันประเสริฐ ถ้าเป็นของเราเหล่าปุถุชน ก็เรียกว่าสาสวมรรค มรรคนี้เป็นของพระทางหนึ่ง เป็นของมารทางหนึ่ง เป็นของพระเรียกว่า สาสวมรรค ก็ได้ เรียกว่า อริยมรรค ก็ได้ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา จนถึงสัมมาสมาธิ แม้ยังเป็นสาสวะก็เป็นทางพระ เพราะพุทธเจ้าตรัสสอนไว้

แต่อีกทางหนึ่งนั้นเป็นทางมาร มารยักษ์เขารู้เหมือนกันว่า พุทธศาสนิกชนชอบเดินทางมารมากกว่าจะเดินทางพระ เช่น วันพระวันนี้ลองไปที่โรงหนังเฉลิมกรุงเฉลิมไทยเป็นต้น เราจะเห็นว่าคนมากกว่าไปตามวัดต่าง ๆ การไปโรงหนังนั้น เดินทางมาร มาวัดนี้เดินทางพระ

ถ้าเราเดินทางพระก็ชนะมาร ถ้าเราเดินทางมารก็เป็นลูกน้องของมาร เพราะฉะนั้นใครเดินทางไหนก็ได้รับผลทางนั้น บัดนี้ญาติโยมเดินทางพระจนมาถึงวัด และก็มานั่งอยู่ในที่ของพระ คือที่ของพระพุทธศาสนา บางคนตื่นเช้าก็ไปทางมาร แล้วก็เข้าไปตามโรงหนังโรงละคร ต้องเสียเงินมาก มาวัดศรัทธาจะสละก็ได้ ไม่สละก็ได้ ไม่บาปไม่กรรมอะไร เป็นบุญโดยส่วนเดียว แต่ถึงอย่างนั้นก็แพ้มาร มารเขาฉลาดเขาดักบ่วงไว้ เขากรุยทางไว้ ทางของมารก็คือ **มิจฉาทิฏฐิ** เห็นผิด เห็นว่าทำบุญไม่ได้บุญ ทำบาปไม่เป็นบาป **มิจฉาสังกัปปะ** ดำริผิด คือดำริครุ่นอยู่ในเรื่องกาม ดำริในเรื่องพยาบาท ดำริในเรื่องเบียดเบียน **มิจฉาวาจา** พูดผิด พูดปด พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ **มิจฉากัมมันตะ** การงานผิด ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดพรหมจรรย์ **มิจฉาอาชีวะ** เลี้ยงชีพผิด คือเลี้ยงชีพด้วยมิจฉาชีพ **มิจฉาวายามะ** เพียรผิด เพียรปลูกบาป เลิกบุญ **มิจฉาสติ** ตั้งสติไว้ผิด ไม่ได้ตั้งสติไว้ในกาย เวทนา จิต ธรรม ไปตั้งไว้ในเรื่องสนุกสนานบันเทิงใจ **มิจฉาสมาธิ** ตั้งจิตไว้ผิด เช่นตั้งจิตไว้เพื่อนั่งเสกตะกั่วให้เป็นเงินเป็นทองบ้าง เพ่งดูในทางทำนายทายทักบ้าง ถึงจะเป็นสมาธิก็เป็นมิจฉาสมาธิ ไม่ใช่ทางมรรคผลนิพพาน นี่เป็นทางมาร ใครเดินทางมารเป็นบริวารของมาร แต่ถ้าเราเดินทางพระก็ชนะมาร

คราวนี้จะกล่าวถึง สันตบท หนทางอันสงบ ก็คือ อริยมรรค ทั้งสาสวมรรค และอนาสวมรรค ตั้งแต่สัมมาทิฏฐิ ไปจนถึงสัมมา-

สมาธิ เมื่อเดินทางนี้แล้ว ชื่อ สังขารูปสมํ เข้าไปสงบสังขาร คำว่าเข้าไปสงบสังขารในที่นี้ หมายความว่า ไม่มีเครื่องปรุงใจ แต่งใจ เครื่องปรุงแต่งใจสงบ ใจของเราดี ๆ มีอะไรเข้ามาปรุงก็ยุ่ง เดือดร้อน ไม่สงบ แต่ว่าผู้ที่เดินตามทางสันตบทนั้น ไม่มีอะไรเข้ามาปรุงใจ เจตสิกธรรมฝ่ายอกุศลไม่เกิด ไม่ปรุง ไม่ปรากฏ มันสงบ เมื่อสงบ แล้วเป็นสุข เราจึงจับได้ว่า ที่ไม่เป็นสุขนั้น เพราะปรุง ถ้าไม่ปรุง แล้วเป็นสุข ว่าไว้เพียงเท่านี้ ญาติโยมจำไปคิดเป็นการบ้าน จะไม่ อธิบาย ถ้าเราไม่ปรุงแล้วเป็นสุข ถ้ายังปรุงอยู่สุขบ้างทุกข์บ้าง ร้อน ๆ หนาว ๆ ไม่สม่ำเสมอ แต่ถ้าไม่ปรุงคงที่แล้ว เป็นสุข การโก น กิริยา ว วิชฺชติ ความทำมีอยู่แต่บุคคลผู้ทำไม่มี คือไม่มีคนปรุง เพราะคนปรุงนั้นได้บรรลุธรรมชั้นสูงเสียแล้ว ให้กำหนดจดจำไว้คิดว่า หลักสำคัญอยู่ที่ตัวปรุง ถ้าไม่ปรุงเป็นสุข ถ้าปรุงเป็นทุกข์ อาการที่ ไม่ปรุงนั้น เป็นสันตบท หนทางอันสงบ สันตบทจะมีจะเกิดขึ้นได้ เพราะความเป็นผู้มีเมตตา อยู่ด้วยเมตตาเป็นปกติ และเป็นผู้เลื่อมใส ในพระพุทธศาสนา รวมความว่า สันตบท หนทางอันสงบระงับจะมี ปรากฏขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ ย่อมขึ้นอยู่แก่ความเป็นผู้มีเมตตาประจำใจ อย่างหนึ่ง เป็นผู้เลื่อมใสในพระพุทธศาสนาอย่างหนึ่ง ด้วยประการฉะนี้

ขอท่านสาธุชนพุทธบริษัท ได้ทราบแล้ว กำหนดจดจำนำไป ประพฤติปฏิบัติ ก็จะเกิดความสุขสิริสวัสดิ์ พิพัฒนมงคลแก่ตน โดย สมควรแก่การปฏิบัติ มีนัยดังบรรยายมา ด้วยประการฉะนี้.

๘๕

ล่วงทุกข์ทั้งปวง

พระพรหมมุนี (วิน) วัดราชผาติการาม แสดง

วันที่ ๑๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๐๘

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

อนุปาทา วิมุจฺจนฺติ ชาติมรณสงฺขเย

เต เขมปฺปตฺตา สุขิโน ทิฏฺฐธมฺมาภินิพฺพุตา

สพฺพเวรภยาตีตา สพฺพํ ทุกฺขํ อุปจฺจคุนฺติ

ม. อุ. ๑๔/๓๙๖

บัดนี้จักได้แสดงศาสนธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา ว่าด้วยวิธีปฏิบัติที่จะให้ได้รับผลเป็น ๕ ประการ ตามพระพุทธภาษิตบรรหาร ซึ่งได้ยกเป็นนิกเขปบท ณ เบื้องต้นนั้น เพื่อเป็นธรรมีกถา อนุโมทนาศรัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใส ของท่านสาธุชนตามสมควรแก่เวลา

การปฏิบัติตามธรรมะในพระพุทธศาสนา ก็เพื่อกำจัดความถือมั่น เพราะเมื่อยังมีความถือมั่น ก็ได้ชื่อว่ายังมีทุกข์ ทุกคนไม่ชอบทุกข์ แต่ชอบความถือมั่น อุปมาเหมือนไม่ชอบไฟ แต่ชอบความร้อน หรือไม่ชอบความร้อนแต่ชอบไฟ ทั้งสองอย่างนี้จึงเป็นไปไม่ได้ บุคคลผู้ต้อง

การความสุขแต่ยังชอบความยึด ความถือ ความเกาะ ความเกี่ยว ความสุขแท้ก็เกิดไม่ได้ ในพระพุทธศาสนา จึงสอนให้ผู้ปฏิบัติกำจัดความยึดถือออกเสีย โดยพระพุทธภาษิตที่ยกไว้ ณ เบื้องต้นนี้ว่า

อนุปาทา วิมุจฺจนฺติ ชาติมรณสงฺขเย

ชนเหล่าใดย่อมหลุดพ้นเพราะไม่ถือมั่น ในเพราะความสิ้นชาติและความตาย

เต เขมปฺปตฺตา สุขิโน ทิฏฺธมฺมาภินิพฺพุตา
สพฺพเวรภยาตีตา สพฺพํ ทุกฺขํ อุปจฺจคุํ

ชนเหล่านั้น บรรลุถึงความเกษม มีความสุข ดับความร้อนใจได้ในปัจจุบัน ก้าวล่วงเวรภัยทั้งปวงได้แล้ว จึงก้าวล่วงซึ่งทุกข์ทั้งปวงดังนี้

โดยพระพุทธภาษิตนี้ แสดงเหตุคือการปฏิบัติ เพื่อกำจัดความยึดถือ และแสดงผล คือ

๑. บรรลุถึงความเกษม
๒. มีความสุข
๓. ดับความร้อนใจได้ในปัจจุบัน
๔. ก้าวล่วงเวรภัยทั้งปวงได้
๕. ก้าวล่วงทุกข์ทั้งปวงได้

รวมเป็นผล ๕ ประการ อันเกิดจากเหตุ คือ การปฏิบัติกำจัดความยึดถือ ความยึดถือนั้น เรียกว่า อุปาทาน อุปะ เป็นอุปสรรค แปลได้ ๓ อย่าง

แปลว่า เข้าไปก็ได้ แปลว่าใกล้ก็ได้ แปลว่ามั่นก็ได้ อา กลับความ ทานะหรือทาน แปลว่า ให้ อย่างเราให้ทานก็ศัพท์นี้แหละ ศัพท์เดียวกัน บริจาคทาน ก็คือศัพท์เดียวกัน แต่เมื่อนำ อา เข้ามาเติมข้างหน้าเข้ามานำเป็น อาทานะหรืออาทาน แปลว่ายึดถือ คือ ไม่ให้ รวมเป็น อุปาทานะ อ่านเป็นคำไทยว่า อุปาทาน แปลว่า เข้าไปยึดถือก็ได้ เข้าไปถือใกล้ ๆ ก็ได้ เข้าไปถือมั่นก็ได้ เข้าไปยึดถือ ถือเข้ามาไว้ใกล้ ถือมั่น ตรงตามศัพท์ว่า อุปาทาน

อุปาทาน เกิดขึ้นจากอะไร ในทางปฏิบัติต้องค้นให้พบ กำหนดพิจารณาไป และให้ค้นที่ตัวเรา ไม่ใช่ค้นที่คนอื่น ให้ตั้งใจค้นตั้งใจดู เมื่อค้นไปก็จะพบว่า **นิจจัง สุขัง อัตตา** สุภะคือความงาม เป็นเหตุของความยึดถือ หรืออุปาทาน เรื่องของโลกนั้นมันตรงกันข้ามกับเรื่องของพระพุทธเจ้า เราจะศึกษาปฏิบัติธรรมะอย่างไร ถ้าไม่มีสติแล้วเผลอเสมอ ขอให้สังเกตุในเวลาเราฟังเทศน์วิทยุ ฟังเทศน์วิทยุทุกวันพระทั้งเช้าทั้งเย็น โดยมากตอนเย็นเราจะได้ความรู้ในเรื่องนี้ พระกำลังเทศน์ว่า **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ไม่สวยไม่งาม ไม่ดีอย่างโน้น ไม่ควรยึดถือ พอพระเทศน์จบ **ยถา สัพพี** เท่านั้น **นิจจัง สุขัง อัตตา** สวยงามเกิดขึ้นทันที ได้ยินเสียงเพลงเจื้อยแจ้วสบายหู ฟังเทศน์ของพระชั่วประเดี๋ยวเดียว เพลงบรรเลงตั้งชั่วโมงสองชั่วโมง **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** อสุภะ หายหมด

เพราะฉะนั้นในพระพุทธศาสนา จึงสอนให้กำหนดพิจารณาไม่ว่าอะไรหมด มันเป็นคู่กัน แล้วเรื่องของโลกนั้นตรงกันข้ามกับเรื่องของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงสอนของจริง เรื่องของโลกเป็นเรื่องเคลือบของจริงของพระพุทธเจ้า ถ้าเป็นยาพิษ ก็รับสั่งบอกว่านั่นยาพิษ แต่เรื่องของโลกเอาน้ำตาลเคลือบเสีย บอกว่าหวาน เวลาแรกดื่มแรกอมก็หวานจริง แต่พอหมดหวานแล้วเป็นพิษ แต่ถ้าของพระพุทธเจ้าแล้ว ถ้ารับสั่งว่าหวานก็หวาน ถ้ารับสั่งว่าขมหรือเป็นพิษ ก็ขมหรือเป็นพิษจริงอย่างที่ตรัส เพราะฉะนั้นเรื่องความยึดถือนั้น เกิดได้มีได้ เพราะเรื่องเที่ยงอย่างหนึ่ง เรื่องสุขอย่างหนึ่ง เรื่องอัตตาอย่างหนึ่ง เรื่องสวยเรื่องงามอย่างหนึ่ง เห็นว่าเที่ยง เห็นว่าเป็นสุข เห็นว่าเป็นอัตตาตัวตน เห็นว่าสวยว่างาม ก็เป็นเหตุให้เข้าไปยึดถือ เป็นเหตุให้เกิด อุปาทานขึ้น นิจจัง สุขัง อัตตา สวยงามอยู่ที่ไหน อยู่ที่ขันธ์ ขันธ์เราก็อยู่ ขันธ์คนอื่นก็อยู่ เพราะฉะนั้น อุปาทานก็อยู่ที่ขันธ์ เพราะ นิจจัง สุขัง อัตตา สุภะคือความงามมันมาอยู่ที่ขันธ์ อุปมาเหมือนโค มีหญ้าและน้ำสมบูรณ์ในที่ใด มันก็ไปในที่นั้นฉันใด อุปาทานก็ฉันนั้น ในเบญจขันธ์นี้ มีอาหารของอุปาทาน เพราะฉะนั้นอุปาทานจึงมาอยู่ที่ขันธ์ เมื่อมาอยู่ที่ขันธ์แล้ว อุปาทานก็เป็นเจ้าของขันธ์ จึงเพิ่มคำว่า ปัญจุปาทานักขันธ์ ขันธ์ ๕ ที่มีอุปาทาน เพราะอันนี้อย่างเดียวเท่านั้น ที่เป็นเหตุให้พระพุทธเจ้าเสด็จออกผนวชและทรงแสวงหาความหลุดพ้น จนได้ประสพความไม่มีอุปาทาน คือทำเบญจขันธ์ของพระองค์เอง ให้เป็นขันธ์ ๕ เฉย ๆ ให้เป็นขันธ์

เปล่า ๆ ขันธ์ ๕ เฉย ๆ หรือขันธ์เปล่า ๆ เราอุปมาเหมือนขันน้ำ หรือขันอะไรก็ตาม ถ้าขันเปล่า ๆ เราก็ไม่ต้องระวัง ตั้งหงายก็ได้ ตั้งคว่ำก็ได้ ตั้งตะแคงก็ได้ กลิ้งไปกลิ้งมาก็ได้ มันก็เป็นขันอยู่เท่านั้น ไม่มีอะไรหกเรี่ยราดออกมาทำให้พื้นให้สถานที่เปรอะเปื้อน ไม่แตกหักเสียหาย แต่ครั้นเมื่อขันนั้นมีน้ำอยู่ข้างใน มีข้าวสารอยู่ข้างใน มีกัณฑ์เทศน์อยู่ข้างใน หรือมีอื่น ๆ อยู่ข้างใน ตั้งหงายก็ต้องระวัง ตั้งคว่ำก็ไม่ได้ ของข้างในหกเรี่ยราดเปื้อนพื้น ตะแคงก็ไม่ได้ของร่วงไหลออกหมด กลิ้งไปก็ไม่ได้ทำให้พื้นสกปรกเสียหาย ฉันใดก็ฉันนั้น

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงเห็นว่า ขันธ์นี้เมื่ออุปาทานมันมีได้ ที่ไม่มีอุปาทานก็ทำให้มีได้เช่นเดียวกัน เช่นทองเหลืองกระถางธูปทองเหลือง พานทองเหลือง แจกันทองเหลือง มันสกปรกโสมม เราขัดให้สะอาดได้ฉันใด ขันธ์ก็ฉันนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้นั้น ก็คือทรงรู้ชัดเรื่องขันธ์จนไม่ทรงยึดขันธ์นั่นเอง ขันธ์พระพุทธเจ้าขันธ์พระอรหันต์ จึงเป็นปัญจักขันธา ขันธ์ ๕ เฉย ๆ ครั้นขันธ์ของเราเป็น ปัญจุปาทานักขันธ์ ขันธ์ที่มีอุปาทาน ๕ เพียงเท่านี้เราจับได้แล้วว่า อุปาทาน ยึดขันธ์ ยึดขันธ์ด้วยลักษณะอย่างไรบ้างก็เคยพูดมาแล้วญาติโยมก็คงจำได้ แต่ก็ต้องพูดซ้ำอีก คือยึดด้วยอำนาจกามอย่างหนึ่ง ด้วยอำนาจกาม คือความใคร่ ความรัก ความปรารถนาเรียกว่า กามุปาทาน อุปาทานเนื่องด้วยกาม ยึดด้วยความเห็น

ความเห็นในที่นี้ คือเห็นเฉพาะตัว เห็นชนิดไม่มีครูไม่มีแบบ ไม่ได้รับคำสั่งสอนจากพระพุทธเจ้า เราจะว่าเป็นมิจฉาทิฏฐิก็ไม่ใช่ หรือจะว่าเป็นสัมมาทิฏฐิก็ยังไม่เป็น เพราะถ้าเป็นสัมมาทิฏฐิแล้ว มันก็ไม่เป็นอุปาทาน เพราะฉะนั้น ท่านจึงเรียกว่า ทิฏฐิ คือความเห็นเฉย ๆ เช่นเราเห็นว่า ขันธ์นี้มันเที่ยง ขันธ์นี้มันเป็นสุข ขันธ์นี้มันเป็นอัตตา ขันธ์นี้มันสวยมันงาม ที่เราทำอะไร ๆ ได้ก็ทำกับขันธ์นี้ ที่เราไปโน่นไปนี่ก็ไปกับขันธ์นี้ ที่เรามาฟังเทศน์มาวัดก็มากับขันธ์นี้ เห็นขันธ์นี้มันเที่ยง ขันธ์นี้มันเป็นสุข ขันธ์นี้เป็นตัวเป็นตนของเรา เราได้อาศัยมัน ขันธ์นี้มันงาม อย่างนี้เรียกว่า ทิฏฐุปาทาน ความยึดถือด้วยอำนาจความเห็น ยึดถือด้วยอำนาจเห็นว่าขลัง เห็นว่าศักดิ์สิทธิ์ ได้ทำอะไรขึ้นแล้วเชื่อถือแน่ว่า ของเราจริง ของคนอื่นไม่จริง แม้ไปได้อาจารย์ที่ไหนท่านสั่งสอน ก็ถือว่าอาจารย์ของเราถูก อาจารย์คนอื่นไม่ถูก **อิทเมว สจฺจํ โมฆมญฺญํ** สิ่งนี้แหละจริงสิ่งอื่นเปล่าไม่จริง นี้ สีลพัตตุปาทาน เข้าไปยึดถือศีลพรต ยึดถือว่าเรา ๆ **เอตํ มม** นั่นของเรา **เอโส หมสฺมิ** เราเป็นนั่น **เอโส เม อตฺตา** นั่นเป็นตัวตนของเรา นี่เป็นอัตตวาทุปาทาน เข้าไปยึดถือวาทะ ว่าตัวว่าตน รวมเป็นอุปาทาน ๔ ยึดถือเป็น ๔ ลักษณะ บางคราวยึดถือเพราะรักใคร่ บางคราวยึดถือเพราะเห็นผิด บางคราวยึดถือเพราะเชื่อขลัง บางคราวยึดถือเพราะเห็นเป็นอัตตาตัวตน เป็นอุปาทาน ๔ ประการ และยึดถือขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ทำอย่างไรจะให้หมดอุปาทาน   เมื่อวันพระที่แล้วมาได้พูดว่าจะเล่านิทานให้ฟัง ไม่ใช่นิทานคือเป็นอุปมา ท่านว่าคนเราที่มีอุปาทานนั้นเพราะยังไม่เห็น ยังไม่รู้ตามความเป็นจริง ท่านอุปมาไว้ว่า เหมือนท่านผู้หนึ่งอายุมาก แก่เฒ่าชราแล้วไม่มีใครตั้งใจอุปัฏฐากอุปถัมภ์ นอนอยู่คนเดียว ก็นึกอยากจะหลอกหลานซึ่งมีอยู่ ๔ คน นึกอยากจะหลอกหลานให้มาอยู่อุปัฏฐากอุปถัมภ์   จึงเอากระป๋องใบโต ๆ บรรจุของใสโครกไว้ในนั้นจนเต็ม   แล้วเอาทองคำเปลวมาปิด   แดงอร่ามหมดทั้งกระป๋องมองไม่เห็นข้างใน   เอามาตั้งไว้แล้วก็เรียกหลานทั้ง ๔ คนมาบอกว่าหลานเอ๋ย   ข้าเจ็บไข้ทุพพลภาพ   อายุมากแล้ว   ไม่มีใครอุปัฏฐากอุปถัมภ์   สมบัติอื่นก็ไม่มี   ข้ามีอยู่แท่งเดียวเท่านี้แหละใครมาอุปัฏฐากข้า   ข้าก็ให้ทั้งหมด   เมื่อข้าตายแล้วก็เอาไปเถิด   ข้างหลานเข้าใจผิดเห็นว่าแท่งนั้น   เป็นทองคำทั้งแท่ง   ก็หลงเข้าไปรับใช้เมื่อท่านถึงแก่กรรมลง   หลาน ๔ คนก็เกี่ยงกันในการแบ่งทองทั้งแท่งนั้น   จะผ่าออกไปสี่เสี่ยวแบ่งกันคนละชิ้น   ก็เกรงว่าน้ำหนักจะไม่เท่ากันเกี่ยงกันไปเกี่ยงกันมาก็ต้องขึ้นศาล ขอให้ศาลตัดสิน   ผู้พิพากษาพอเห็นกระป๋องทองคำแดงอร่ามอยู่อย่างนั้น   ก็สงสัยตัดสินไม่ถูก   เมื่อตัดสินไม่ถูก   ก็ต้องขออนุญาตหลานทั้ง ๔ คน   ขอผ่ากระป๋องทองคำนั้นออกดูก่อน   เมื่อตกลงแล้ว   ผู้พิพากษาก็ยกขวานเงื้อขึ้นฟันเปรี้ยงลงไปบนกระป๋องนั้น   ของไม่สะอาดก็แตกกระจายส่งกลิ่นทั่วศาล   หลานทั้ง ๔ คน   ก็หมดความยึดถือว่าก้อนนั้นเป็นทอง   ไม่ต้องการ   ลงจากศาลไป

ผู้พิพากษาก็ไม่ต้องตัดสิน เพราะกระป๋องนั้นไม่มีของที่มีสาระ วางขวาน แล้วลงจากศาลไป

อุปมานี้ท่านให้ความหมายไว้ว่า คนแก่นั้น ได้แก่ขันธบัญจกะ หมวด ๕ แห่งขันธ์นั่น ก็คือขันธ์ ๕ คือก้อนนี้นั่นเอง หลานทั้ง ๔ คน คืออุปาทานทั้ง ๔ ขวาน คือ อริยมรรคญาณ ผู้พิพากษาก็คือ โยคาวจร เพราะฉะนั้นอุปมานี้ เราจะพึงเห็นได้แล้วว่า ที่อุปาทานปรากฏขึ้นนั้น เพราะไม่รู้ว่าในกระป๋องนั้นมีอะไร เมื่อรู้แล้วว่าของข้างในเป็นอะไร ไม่ใช่ทองคำหลานก็ไม่ต้องการ ผู้พิพากษาก็ไม่ต้องตัดสิน เป็นอัน ปล่อยภาระวางภาระหมด

วิธีที่จะปฏิบัติให้หมดอุปาทานนั้น ก็คือพิจารณาสังขารให้เห็นจน เกิดนิพพิทาความเบื่อหน่าย อาการที่หลานทั้ง ๔ คนหนีออกไปจากที่นั้น ไม่ต้องการ เป็น นิพพิทา ความเบื่อหน่าย นิพฺพินฺทํ วิรชฺชติ เมื่อ เบื่อหน่ายย่อมคลายความกำหนัด คือไม่ติด วิราคา วิมุจฺจติ เพราะ คลายกำหนัด จิตย่อมหลุดพ้น เรื่องก็เท่านี้เอง แต่ว่าไม่ใช่ของง่าย ของยาก ๆ แสดงเพื่อให้ญาติโยมพุทธศาสนิกบริษัทกำหนดพิจารณา แล้ว นึกเป็นการบ้าน นึกดูเป็นการบ้านเล่น ๆ ที่บ้าน นึกไปทุกวัน ๆ วันละเล็กวันละน้อย นึกให้มาก ๆ นึกให้สม่ำเสมอ นึกบ่อย ๆ ให้ คุ้น ให้เรารู้ว่าอุปาทานอยู่ที่ขันธ์ แล้วขันธ์ก็คือขันธ์เรา ไม่ใช่ขันธ์เรา อย่างเดียว บางทีไปยึดขันธ์อื่นอีก ไปยึดขันธ์ลูกก็เป็นอุปาทาน

ไปยึดขันธ์หลานก็เป็นอุปาทาน ที่เราหลงต้องเลี้ยงลูกเลี้ยงหลานนี้เพราะอุปาทานทั้งนั้น บางท่านพอเฒ่าพอแก่เข้าแล้ว ต้องรับหน้าที่แขกยามก็เพราะอุปาทาน สร้างบ้านสร้างเรือนไว้โต ๆ อยู่ข้างบน ครั้นแก่เฒ่าขึ้นไม่ไหวก็ต้องอยู่ข้างล่าง ลงที่สุดเมื่อตายแล้วเขาไม่ให้อยู่บ้านสร้างไว้เปล่า ๆ เขาว่าตายนอกบ้าน เข้าบ้านไม่ดี เป็นอัปมงคล เอาไปวัดมกุฏ ฯ วัดโสมนัส ฯ วัดธาตุทอง เพราะฉะนั้น สถานที่เป็นที่ทอดกายและคติของสัตว์ทั้งหลายนั้นหมายไม่ได้ อย่าไปยึดถือ นึกเล่น ๆ นึกเป็นการบ้าน นึกสบาย ๆ ถอนอุปาทานได้ หรือถอนไม่ได้ไม่เป็นไร เพราะเราคิดธรรมะเป็นมงคลใจ ท่องธรรมะเป็นมงคลปาก อยู่กับธรรมะเป็นมงคลทั้งกาย ทั้งวาจาและทั้งใจ เมื่อไม่มีอุปาทานแล้วทรงแสดงผลไว้ ๕ อย่างคือ

๑. บรรลุถึงความเกษม

๒. มีความสุข

๓. ดับความร้อนใจได้ในปัจจุบัน

๔. ก้าวล่วงเวรภัยทั้งหมด

๕. ก้าวล่วงทุกข์ทั้งหมด

เกษม คือปลอดจากโยคะ กิเลสเครื่องประกอบสัตว์ไว้กับทุกข์ คือกามโยคะ โยคะคือกาม ภวโยคะ โยคะคือภพ ทิฏฐิโยคะ โยคะคือทิฏฐิความเห็นผิด อวิชชาโยคะ โยคะคืออวิชชา ความรู้ไม่จริงหรือรู้ผิดจากความจริง

เพราะฉะนั้นผู้ที่ละอุปาทานได้ ก็บรรลุถึงความเกษมจากโยคะ ไม่มีโยคะ กามก็ร้อยรัดใจไม่ได้ ภพก็ครอบงำไม่ได้ ความเห็นผิดก็รึงรัดจิตใจไม่ได้ อวิชชา โมหะ ความหลง ความเข้าใจผิด ก็ร้อยรัดใจไม่ได้ นี้เป็นประการที่หนึ่ง

ประการที่สอง มีความสุข ความสุขนั้นตามธรรมดาสามัญเราก็เคยได้ แต่ที่เราได้นี้เป็นสุขเวทนา คือรู้สึกว่าเป็นสุข สบายกายสบายใจ เป็นชั่วครู่เท่านั้น คือไม่สุขจริง ไม่ใช่ทุกข์จริง ที่เราทุกข์อยู่เดี๋ยวนี้ก็ไม่ได้ทุกข์จริง ทุกข์เล่น ๆ และที่เราเป็นสุขอยู่บัดนี้ก็ไม่ได้สุขจริง สุขเล่น ๆ เช่นเดียวกัน อย่างนักเรียนสอบไล่ ถ้าสอบไล่ตกก็เป็นทุกข์ แต่ก็ทุกข์เล่น ๆ ไม่ใช่ทุกข์จริง เพราะปีนี้ตกปีหน้ามันอาจจะได้ หรือนักเรียนสอบไล่ได้รู้สึกเป็นสุขสบาย ก็สุขเล่น ๆ ไม่ใช่สุขจริง เพราะปีต่อไปอาจจะตกได้ หรือนักเรียนสอบได้ถึงชั้นปริญญา ไม่มีตก จะได้รับปริญญาบัตรก็มีความสุข แต่ก็สุขเล่น ๆ ไม่ใช่สุขจริง ๆ เพราะมีแต่ปริญญาบัตร ถ้าไร้ศีลธรรม ถ้าประพฤติเสื่อมเสียแล้ว ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด ใช้ไม่ได้ เพราะฉะนั้น สุขทุกข์ในโลกนี้ สุขเล่น ๆ ทุกข์เล่น ๆ เกิดทุกข์ขึ้นมาก็อย่าไปทุกข์ให้มาก เรานึกว่าของเล่น หรือเหมือนกับของเล่นมันหายไป เกิดความสุขขึ้นมาก็อย่าลิงโลด ขอให้นึกว่าสุขเล่น ๆ แต่สุขในพระพุทธภาษิตนี้สุขจริง สุขแล้วไม่กลับเป็นทุกข์ เป็น **เอเสวนฺโต ทุกฺขสฺส** นั่นแหละเป็นที่สุดแห่งทุกข์ สุขตัวนั้นคือ สุขสบายเรื่อย ไม่กลับเป็นทุกข์ อยู่ที่ไหนก็

เป็นสุขดัง นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ ดับความร้อนใจเสียได้เป็นสุขอย่างยิ่ง คือเป็นบรมสุข นี้เป็นประการที่สอง

ประการที่สาม ดับความร้อนใจได้ในปัจจุบัน คนที่ไม่มีอุปาทาน หรือมีแต่น้อย ๆ นั้น มีอะไรเกิดขึ้นแล้วมักจะดับได้ไม่ค่อยจนแต้ม ไม่ค่อยจนใจ ไม่ติดไม่อึดอัด มีอะไรเกิดขึ้นมักจะตัดสินเหตุการณ์ปัจจุบันได้ทันรับเหตุการณ์นั้น ไม่เดือดร้อนใจ สมควรที่จะเดือดร้อนมาก เดือดร้อนน้อย ๆ ถ้าน้อย ๆ ก็ไม่มีเดือดร้อนเลย และอาจจะยิ้มรับเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาได้ชนิดที่เรียกว่า ดีเหมือนกัน เห็นอะไรดีเหมือนกันหมด ดับความร้อนใจได้ เขาด่ามาก็ดีเหมือนกัน เราจะได้ฟังเรื่องคำว่ามีพิษมีสงเจ็บแสบอย่างไรบ้าง เขาสรรเสริญเยินยอมา เราก็จะได้รู้ตัวว่าดีเหมือนกัน เราจะได้ฟังดูที่ว่า สรรเสริญเยินยอนั้นวิเศษวิโสอย่างไรบ้าง เราดีอย่างไรบ้าง ทำให้เราวิเศษดีขึ้นอย่างไรบ้าง มีอะไรนึกว่าดีเหมือนกัน ดีเหมือนกันอย่างนี้ ความร้อนใจก็ไม่เกิด เป็นประการที่สาม

ประการที่สี่ ล่วงเวรและภัยได้ทั้งหมด เวรนั้นมี ๕ เรียกว่าเบญจเวร แปลว่าเวร ๕ คือ

๑. คนฆ่าสัตว์มีอายุสั้น

๒. คนลักทรัพย์ยากจน

๓. คนประพฤติผิดในกามมีข้าศึกศัตรู

๔. คนพูดปดถูกใส่ความด้วยเรื่องไม่จริง

๘

๕. คนดื่มสุราเมรัย ต้องโง่เขลาเบาปัญญา เป็นใบ้เป็นบ้า นี้เป็นเวร

เวร ๕ นี้ระงับหมด เพราะเป็นคนไม่ทำบาป เวร ๕ ก็ระงับเลิกกัน ที่ทำมาแล้วก็เป็นอโหสิกรรม เวร ๕ ไม่มี คือเรื่องอายุสั้น เรื่องยากจน ขัดสน อนาถา เรื่องมีข้าศึกศัตรู เรื่องถูกกล่าวตู่ด้วยเรื่องไม่จริง เรื่องโง่เขลาเบาปัญญา เป็นใบ้เป็นบ้า เลิกพูดกัน ไม่มีก้าวล่วงได้หมด ภัยคือสิ่งที่น่ากลัว เช่น ภัยอันเกิดจากการติหนิตัวเองได้ เราประพฤติผิดแล้ว ติหนิตัวเองได้ คนอื่นไม่รู้เราก็รู้ เพราะเรามีสองตา มีสองหู เหมือนเพื่อน เราทำอะไรผิดเราเห็นเราได้ยิน เพราะฉะนั้นเราติตนเองได้เสมอ ถึงใครไม่รู้เราก็รู้ เพราะฉะนั้น ท่านจึงว่า **นตฺถิ โลเก รโห นาม** ขึ้นชื่อว่าที่ลับไม่มีในโลก ไม่มีลับ คนอื่นไม่รู้เราก็รู้เอง เรารู้กัน เพราะฉะนั้น เมื่อนางจิญจมาณวิกา ใส่ความพระพุทธเจ้า ทำว่ามีท้องกับพระพุทธเจ้า แล้วไปยืนโพนทนาในเวลาที่พระพุทธเจ้าประทานพระธรรมเทศนา พระพุทธเจ้าจึงรับสั่งว่า ดูก่อนน้องหญิง เรื่องนี้คนอื่นไม่รู้ เราสองคนรู้กันเอง คือหมายความว่านางจิญจมาณวิกาก็รู้ตนว่าใส่ความพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็ทรงรู้ว่าพระองค์เองไม่มีอะไร เพราะทรงไกลจากกิเลส นางจิญจมาณวิกาแกล้งทำไม่รู้จึงบาปหนัก จนแผ่นดินตรงนั้นทานไม่ไหวต้องแยก ที่เรียกว่าแผ่นดินสูบ นี่เรียกว่ารู้กันเอง ไม่มีใครรู้ด้วย เราติตนเองได้

ภัยอันเกิดแต่คนอื่นติเตียน หรือคำติเตียนจากคนอื่น ทุคติภัย ภัยคือทุคติ หมายความว่าเมื่อเราทำชั่วแล้ว ทุคติเป็นอันต้องหวัง เป็นต้น หรือภัยอื่น ๆ อีกไม่มี ก้าวล่วงได้หมด ไม่มีแก่บุคคลผู้ไม่มีอุปาทาน เพราะฉะนั้นบุคคลผู้ไม่มีอุปาทาน จึงเป็น สพฺพํ ทุกฺขํ อุปจฺจคุํ ก้าวล่วงทุกข์ทั้งหมด ไม่มีทุกข์ แม้ทุกข์ขันธ์ เบญจขันธ์นี้ มันเป็นทุกข์ เป็นทุกข์ที่ขันธ์ ไม่เป็นทุกข์ที่ใจ ขันธ์เป็นทุกข์ก็เป็นไป แต่จิตใจของท่านไม่เป็นทุกข์ จึงเป็น สพฺพํ ทุกฺขํ อุปจฺจคุํ ก้าวล่วงทุกข์ทั้งหมด ไม่มีทุกข์ด้วยประการฉะนี้

ผู้ปฏิบัติธรรมะในพระพุทธศาสนาจนหลุดพ้นได้ เพราะไม่ยึดถือ ย่อมได้รับผล ๕ ประการ คือ

๑. บรรลุถึงความเกษมจากโยคกิเลส

๒. มีความสุข สงัดแจ่มใส เป็นบรมสุข

๓. ดับความร้อนใจได้ในปัจจุบัน

๔. ก้าวล่วงเวรภัยทั้งหมด

๕. ก้าวล่วงซึ่งทุกข์ทั้งปวงเสียได้

มีอรรถาธิบาย ดังบรรยายมา ด้วยประการฉะนี้.

ระวังมาร

พระพรหมมุนี (วิน) วัดราชผาติการาม แสดง

วันที่ ๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๐๘

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

เย จ กาเยน วาจาย มนสา จ สุสํวุตา

น เต มารวสานุคา น เต มารสฺส ปจฺจคูติ.

สํ. ส. ๑๕/๓๕๒

บัดนี้จักได้แสดงศาสนธรรม คือ คำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา ว่าด้วยวิธีปฏิบัติ เพื่อให้พ้นจากอำนาจของมาร เป็นธรรมีกถาส่งเสริมศรัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใสของท่านสาธุชน ผู้นับถือพระพุทธศาสนา และผู้ใคร่ธรรมตามสมควรแก่เวลา

เมื่อวันพระที่แล้วมา ได้แสดงธรรมกล่าวด้วยเรื่องมาร แม้วันนี้ก็จะได้แสดงวิธีปฏิบัติ ที่บุคคลปฏิบัติแล้ว พ้นจากอำนาจของมาร โดยพระพุทธภาษิตบรรหาร ซึ่งได้ตั้งเป็นนิกเขปบท ณ เบื้องต้นนั้นว่า เย จ กาเยน วาจาย มนสา จ สุสํวุตา แปลว่า ชนเหล่าใดสำรวมด้วยดีแล้ว ด้วยกาย ด้วยวาจาและด้วยใจ น เต มารวสานุคา ชนเหล่านั้นไม่ไปตามอำนาจของมาร น เต มารสฺส ปจฺจคู ชนเหล่านั้น ไม่อยู่ในวงล้อมของมาร ดังนี้

ก่อนแต่จะอธิบายพระพุทธภาษิตนี้ ควรทราบเรื่องที่เป็นเหตุให้ตรัสพระพุทธภาษิตนี้ก่อน มีเรื่องเล่าว่า เมื่อได้ตรัสรู้ใหม่ ๆ พระพุทธเจ้ากำลังสั่งสอนพระภิกษุ ด้วยธรรมีกถาอันสัมปยุตด้วยไตรลักษณ์ ภิกษุเหล่านั้นก็ตั้งใจฟังพระพุทธโอวาทของพระผู้มีพระภาคเจ้า มารจึงมานึกว่า เราจะทำพระพุทธเจ้าให้สะดุ้งกลัว แล้วเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า แสดงตนให้ปรากฏ ทำเสียงดังผิดปกติ ทำให้มีแสงสว่างโชติช่วง พระพุทธเจ้าทรงทราบว่านี่เป็นมาร จึงตรัสพระพุทธภาษิตบรรหารดังที่กล่าวแล้ว เรื่องมารเรื่องยักษ์มาปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะก็คือในสังยุตตนิกาย เรียกว่า มารสังยุตต์ หมวดหนึ่งกล่าวด้วยเรื่องมารทั้งนั้น มารหลอกพระพุทธเจ้าบ้าง หลอกพระภิกษุสงฆ์บ้าง ทำให้พระพุทธเจ้ากลัว ทำให้พระภิกษุสงฆ์กลัวบ้าง และพระพุทธเจ้าก็ตรัสพระพุทธภาษิต เพื่อแสดงว่าพระองค์ท่านทรงพ้นจากอำนาจของมารแล้ว แม้ในคราวที่ได้ตรัสรู้ใหม่ ๆ ยังไม่ได้ประกาศพระพุทธศาสนา ท่านก็กล่าวว่า พญามารมารบกวนพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้แต่งลูกสาวสามคนคือ นางตัณหา นางอรดี นางราคา ให้มายั่วยวนให้พระพุทธเจ้าทรงพอพระทัย แต่ถึงอย่างไรพระพุทธเจ้าก็ทรงชำนะมาร ดังนี้เป็นตัวอย่าง

เราผู้นับถือพระพุทธศาสนาพึงทราบว่า การอธิบายธรรมะของท่านผู้รู้ของท่านบัณฑิตแต่โบราณนั้น ท่านนิยมอธิบายเป็นสองนัยตามอัธยาศัยของท่านผู้ฟัง คือ เป็นปุคคลาธิษฐานอย่างหนึ่ง เป็นธรรมา-

ธิษฐานอย่างหนึ่ง

เป็นปุคคลาธิษฐานนั้นยกบุคคลเป็นที่ตั้ง แม้ในชื่อไม่ใช่คน แต่ท่านก็ต้องสมมติให้เป็นคน อย่างเรื่องนิทานของเราที่เคยเล่าแล้ว เช่นเรื่องท่าเตียนเป็นต้น ที่ว่ายักษ์วัดโพธิ์กับยักษ์วัดแจ้งรบกันที่ท่าเตียน ในที่สุดถูกสาปถูกแช่งให้ยักษ์ทั้งสองฝ่ายของวัด ยืนเฝ้าวัดทั้งสองวัดไปไหนไม่ได้ แต่ท่าเตียนก็คงเป็นท่าเตียน เพราะเป็นที่ ๆ ยักษ์รบกันจนต้นหญ้าต้นไม้แหลกเตียนหมด พอเรานึกถึงท่าเตียน เราก็นึกถึงนิทานเหล่านี้ได้ทันทีฉันใด การอธิบายธรรมะในพระพุทธศาสนาท่านก็มุ่งฉันนั้น คือมุ่งให้คนเข้าใจเป็นประมาณก่อน อุทาหรณ์ที่ยกขึ้นมานั้นจะตรงหรือไม่ตรง จะเป็นของแท้ หรือไม่แท้ท่านไม่ถือเป็นประมาณ เพราะฉะนั้น ท่านจึงยกเรื่องมารนี้เป็นปุคคลาธิษฐาน และก็ถือพระพุทธดำรัสของพระพุทธเจ้าที่ตรัสว่า มารมี ๕ อย่าง มีขันธมารเป็นต้น ดังกล่าวมาแล้วเมื่อวันพระก่อน เพราะฉะนั้นเรื่องยักษ์เรื่องมาร จึงได้มาปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนามาก เกือบ ๆ ทุกเล่มในพระไตรปิฎก ในพระวินัยก็มี ในพระสูตรก็มี ยกเว้นแต่ในอภิธรรม เพราะในอภิธรรมนั้นท่านอธิบายเป็นธรรมาธิษฐานล้วน ๆ เพราะฉะนั้นผู้ฟังเมื่อได้ยินคำว่ามาร เช่นคำที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า **มา โว นฬํว โสโตว มาโร ภญฺชิ ปุนปฺปุนํ** ขอมารอย่าหักรานท่านทั้งหลายบ่อย ๆ เหมือนกระแสน้ำพัดเอาไม้อ้อไปฉะนั้นเลย ดังนี้ เราพึงเข้าใจว่าทรงหมายเอากิเลส แต่ที่ตรัสอย่างนั้นเพื่อให้เป็นตัวเป็นตน ให้เป็นคน ๆ จำได้ง่าย

ยิ่งในบางแห่งในบางตอนท่านเรียกมารนี้เป็นยักษ์ เช่นในภาณยักษ์ ซึ่งเคยใช้สวดขับยักษ์ในพิธีตรุษ เช่นคำว่า ยกฺโข วา ยกฺขินี วา ยกฺขโปตโก วา ยกฺขโปติกา วา เหล่านี้หมายเอากิเลสทั้งนั้น แต่ถ้าไม่ออกชื่อกิเลสให้เป็นคน ๆ แล้ว คนฟังเข้าใจยาก ฉะนั้นเรื่องคำว่ามาร ญาติโยมผู้ฟังพึงเข้าใจว่ากิเลส กิเลสทุกตัวเป็นมารทั้งนั้น แต่ว่าที่ตัวสำคัญ ๆ เราจำได้อยู่แล้วคือ ราคะ โทสะ โมหะ ราคะก็เป็นมาร โทสะก็เป็นมาร โมหะก็เป็นมาร โลภะก็เป็นมาร โลภโกรธหลงหรือรักโกรธหลง นี้เป็นมาร สามตัวนี้เป็นหัวหน้ามาร

เพราะฉะนั้น เมื่อกิเลสเกิดขึ้น เราต้องนึกว่านี้คือมาร หรือยักษ์มาสิงเรา เวลากิเลสเกิดในใจ เรานั้นไม่ใช่เรา เป็นยักษ์เป็นมารไป ในเวลาที่มีกิเลส เราจึงต้องทำความเข้าใจว่า ถูกยักษ์หรือมารเข้ามาสิงเข้ามาแทรก แต่เราพึงหมายรู้ว่ากิเลสไม่ใช่เป็นตัวเป็นตน ไม่ใช่เป็นคน เป็นกิเลสที่ครอบงำอยู่ในจิตใจของเรานี่เอง

คราวนี้จะอธิบายถึงข้อที่ว่าคนที่สำรวมด้วย กาย วาจา ใจ แล้วไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของมาร ไม่อยู่ในวงล้อมในอิทธิพลของมาร ในเบื้องต้นเราพึงทราบสิ่งที่เป็นอุปการะแก่มารก่อน คือ (๑) อาหารของมาร (๒) ทางเดินของมาร

อาหารของมารนั้น ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าใคร่น่าปรารถนา น่าพอใจ เป็นอาหาร และก็แจกให้พวกเรารับประทานด้วย ที่แจกให้พวกเรารับประทานนั้นท่านเรียกว่า โลกามิส

เหยื่อในโลก มารามิส เหยื่อหรือเครื่องล่อของมาร หรือ มารปาสะ บ่วงของมาร มารวางบ่วงคอยดักเราไว้ให้เราชอบเราบริโภคด้วย อุปมาเหมือนว่ามารนั้นเขาได้อาหารรสดี ๆ แล้ว เขานึกถึงพวกเรา ก็แจกจ่ายให้เราได้รับประทานกันคนละนิดคนละหน่อย เมื่อเราได้รับประทานแล้วก็ติดอกติดใจ อุปมาเหมือนเราไปที่ไหน ๆ ได้ของดี ๆ รับประทาน ก็นึกถึงลูกนึกถึงหลาน หรือนึกถึงมารดาบิดา แล้วจะหยิบติดมือมาฝากให้ได้รับประทานด้วยฉะนั้น เมื่อเราได้รับประทานอาหารของมาร เราก็ชอบใจมาร ขอบคุณมาร เมื่อชอบใจมารขอบคุณมาร มารใช้ให้เราไปไหนเราก็ไป เช่นมารใช้ให้ไปสระโกสินารายณ์ไปเอาน้ำมนต์ศักดิ์สิทธิ์เราก็ต้องยอมไปเพราะมารเขาสั่ง มารเขาสั่งว่าให้ไปดูหนังโปรแกรมนี้มันดี หนังมาจากนอกใหม่ ๆ เราก็ไปเพราะเราชอบใจเป็นทุนอยู่แล้ว เพราะฉะนั้น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจ นี้เป็นอาหารของมารด้วย เป็นอาหารที่มารยื่นให้เราบริโภคด้วย มารนั้น ถ้าไม่มีอาหารมันก็ตาย คนอย่างเรา ๆ ก็เหมือนกัน อดอาหารก็ตาย มารก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีอาหารรับประทานแล้ว มันอยู่ไม่ได้มันต้องตาย คราวนี้มารพอมีอาหารรับประทานมีกำลังแล้ว ก็เที่ยวไปบ้านโน้นบ้านนี้ เที่ยวชวนบ้านโน้นบ้านนี้ ไปได้ไกล ๆ มารไปทางไหนเราต้องศึกษาให้รู้จักทางของมารด้วย ทางของมารนั้นมี ๘ คือ มิจฉาทิฏฐิ เห็นผิด ๑ มิจฉาสังกัปปะ ดำริคือคิดผิด ๑ มิจฉาวาจา พูดผิด พูดชั่ว ๑ มิจฉากัมมันตะ ทำการงานผิด ทำการงานชั่ว ๑ มิจฉาอาชีวะ เลี้ยงชีพ

ในทางผิด เลี้ยงชีพในทางชั่ว ๑ มิจฉาวายามะ เพียรผิด เพียรชั่ว ๑ มิจฉาสติ ตั้งสติไว้ผิด ตั้งสติไว้ชั่ว ๑ มิจฉาสมาธิ ตั้งใจไว้ผิด ตั้งใจไว้ชั่ว ๑ ทั้ง ๘ อย่างนี้เรียกว่าทางมาร มารเดินทางนี้ เดินทางความเห็นผิด ทางความดำริผิด พูดผิด คิดผิด เลี้ยงชีวิตผิด เพียรผิด ตั้งสติผิด ตั้งใจไว้มั่นผิด ขนานกันไปกับทางพระ พระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสรู้เป็นพระ-พุทธเจ้านั้น เพราะพระองค์ทรงรู้จักทางมารและทรงเดินทางพระ ทางพระเรียกว่าอริยมรรค มีองค์ ๘ เช่นเดียวกัน ตรงกันข้าม เราก็จำได้อยู่แล้ว อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ตรงกันข้ามกับทางมารคือ เห็นชอบ ดำริชอบ พูดชอบ คิดชอบ เลี้ยงชีวิตชอบ เพียรชอบ ตั้งสติชอบ ตั้งใจไว้มั่นชอบ นี้เป็นทางพระ พระพุทธเจ้าเมื่อก่อนได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า บางคราวพระองค์ก็ทรงเดินผ่านไปทางมารเช่นเดียวกัน เพราะเหตุว่าพระ-องค์ก็ยังเป็นปุถุชนอยู่ แต่ว่าทรงเดินด้วยมีสติปัญญา เพราะทรงมีพระบารมีสูง เช่นทรงมีพระชายา ทรงมีพระโอรส ก็เหมือน ๆ คนอื่น แต่ว่าไม่ทรงหลงไหลติดพันจนถึงกับลืมพระองค์ ทรงมีพระสมบัติพัสถานบริบูรณ์สมบูรณ์ ก็ทรงมีเหมือนกับคนอื่น ๆ แต่ว่าพระองค์ทรงมีด้วยพระสติ ไม่ทรงมีด้วยโมหะ ไม่ได้ทรงมีด้วยกิเลส แม้มีก็มีไปถึงติดก็ไม่ติดจนจม คือไม่ติดบ่วงของมาร เพราะฉะนั้นในที่สุดจึงได้เสด็จออกทรงผนวช เมื่อได้เสด็จออกผนวชแล้ว ก็ทรงแสวงหาทางเดินให้แปลกไปจากทางของมาร ในที่สุดก็ทรงเห็นว่าเมื่อทางมารมีทางพระก็คงมี เหมือนมีร้อนก็มีเย็นเป็นเครื่องแก้ มีมืดมีสว่างเป็น

มั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริง

เมื่อทำได้ดังนี้ ผู้ปฏิบัตินั้น ก็ล่วงพ้นจากอำนาจของมาร ไม่อยู่ในวงล้อมของมาร เป็นอันได้รับความสุขสำราญ โดยสมควรแก่ความปฏิบัติ มีอรรถาธิบายดังบรรยายมา ด้วยประการฉะนี้.

พึงเว้นรอบ

พระพรหมมุนี (วิน) วัดราชผาติการาม แสดง

วันที่ ๑๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๐๘

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

เอตมาทีนวํ ญตฺวา ตณฺหํ ทุกฺขสฺส สมฺภวํ
วีตตณฺโห อนาทาโน สโต ภิกฺขุ ปริพฺพเชติ

องฺ. จตุกฺก. ๒๑/๑๒

บัดนี้ จักได้แสดงพระธรรมเทศนา พรรณนาธรรมะคำสั่งสอนของพระบรมศาสดา เพื่อเป็นอุปการะแก่สัมมาปฏิบัติ คือการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ส่งเสริม ศรัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใส ของท่านสาธุชนผู้นับถือพระพุทธศาสนา ตามสมควรแก่เวลา ดำเนินความตามพระพุทธภาษิต ซึ่งได้ตั้งไว้ ณ เบื้องต้นนั้นว่า

เอตมาทีนวํ ญตฺวา ตณฺหํ ทุกฺขสฺส สมฺภวํ
วีตตณฺโห อนาทาโน สโต ภิกฺขุ ปริพฺพเช

ความว่า ผู้ปฏิบัติมารู้ว่าตัณหานั้นมีโทษ เป็นเหตุเกิดพร้อมแห่งทุกข์ พึงเป็นผู้ (ปฏิบัติตนให้) ปราศจากตัณหา ไม่ถือมั่น มีสติ มีปกติเห็นภัย พึงเว้นรอบ ดังนี้

อดไว้กลั้นไว้ อย่าให้มีอะไรปรากฏมาภายนอก แม้ต่างว่าบางคราวจะโกรธ เมื่อยังไม่คุ้นเคยยังละไม่ได้ทีเดียว ก็ให้โกรธอยู่เฉพาะแต่ในใจ อย่าให้โกรธถึงกาย ถึงวาจา ให้ทำความรู้สึกตัวว่านี่เป็นความโกรธ ความโกรธไม่ดี ความโกรธเป็นเครื่องเผาผลาญตนเองด้วย เผาผลาญผู้อื่นด้วย คนโกรธก็เหมือนกับคนติดไฟเผาตนเอง คนขี้โกรธก็คือคนที่ทำการเผาตัวเองนั่นเอง เพราะฉะนั้นความโกรธไม่ดี อดไว้กลั้นไว้อย่าให้มีปรากฏ เมื่อเราทำได้อยู่อย่างนี้เสมอ หนักเข้า ๆ แม้ที่จะเกิดภายในใจก็ไม่มี เพราะขันติอยู่ที่ใจ ความโกรธไม่มีโอกาสที่จะเกิด เหมือนขันน้ำเราใส่น้ำสะอาดไว้เต็มแล้ว แม้ใครจะมีน้ำมาเพิ่มอีกก็ขังอยู่ในขันไม่ได้ฉะนั้น นี้เป็นประการที่ ๔

ประการที่ ๕ ญาณสังวร สำรวมด้วยญาณะ คือความรู้ คือศึกษาให้รู้ไว้ก่อนว่ากายเราที่ชั่วนั้น เพราะฆ่าสัตว์ เพราะลักทรัพย์ เพราะประพฤติผิดในกาม วาจาเราที่ชั่วนั้น เพราะพูดปด พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ ใจเราที่ชั่วที่เสียนั้น เพราะโลภอยากได้ของของคนอื่น พยาบาทปองร้ายผู้อื่น เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม นึกศึกษาอยู่อย่างนี้เสมอว่า ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม เป็นกายทุจริต พูดปด พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ เป็น วจี-ทุจริต โลภอยากได้ของ ๆ ผู้อื่นโดยไม่ชอบธรรม พยาบาทปองร้ายผู้อื่น เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม เป็นมโนทุจริต เมื่อทั้งกายทั้งตัว ทั้งกายทั้งใจ ทั้งนามทั้งรูป เป็นทุจริตเป็นเสีย เป็นชั่วเสียแล้ว จะหา

สุขแต่ที่ไหนได้ เราอยู่กับกาย อยู่กับวาจา อยู่กับใจ เมื่อกาย วาจา ใจ มันเป็นชั่ว เป็นทุจริตเสียแล้ว เหมือนกับเราคบคนพาลไว้ที่กาย ที่วาจาที่ใจ

เมื่อรู้อยู่เสมอดังนี้ ในเวลาที่กายจะเป็นทุจริต วาจาจะเป็นทุจริต จิตใจจะเป็นทุจริต ก็เลิกได้ละได้ สงบได้ นี้ เรียกว่า ญาณสังวร รวมเป็นวิธีสำรวม กาย วาจา ใจ ๕ อย่างคือ

๑. ศีลสังวร

๒. สติสังวร

๓. วิริยสังวร

๔. ขันติสังวร

๕. ญาณสังวร

เมื่อผู้ใดได้สำรวมกายวาจาใจ ด้วยสังวร ๕ ประการนี้แล้ว ผู้นั้นไม่ติดมารปาสะบ่วงมาร หรือไม่ชอบมารามิสเครื่องล่อของมาร เมื่อเราไม่ติดบ่วงมาร ไม่ดื่มอามิส ไม่รับประทานอามิส เหยื่อเครื่องล่อของมารแล้ว มารก็หมดอำนาจ เมื่อมารหมดอำนาจ เราเองแม้อยู่ใกล้กับมาร ก็เหมือนกับอยู่ไกลจากมาร มารมาทำอะไรไม่ได้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ขอมารอย่ารังควานรุกรานท่านทั้งหลายบ่อย ๆ เลยดังนี้

ตามหลักพระพุทธภาษิตนี้ จึงเป็นเครื่องแสดงว่า เมื่อได้เจริญสังวร ๕ อย่าง กายก็เป็นกายสุจริต วาจาก็เป็นวจีสุจริต จิตใจก็เป็นมโนสุจริต จิตใจที่เป็นมโนสุจริตนั้นเป็นสมาธิได้เร็ว เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว ปัญญาก็เกิด เพราะ สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ ผู้มีจิตตั้ง

เครื่องแก้ฉะนั้น เมื่อได้ตรัสรู้แล้วจึงได้ประสพทางพระ ทางพระก็คือ อริยมรรค ทางมารเรียกว่า มิจฉัตตะ หรือจะสมมติเรียกว่า มารมรรค ก็ได้ แต่นี่สมมติไม่มีในบาลี ในพระบาลีว่า มิจฉัตตะ แปลว่า ความเป็นผิด ๘ อย่าง ทางพระเรียกตรงกันข้ามว่าสัมมัตตะ ความเป็นชอบ ๘ อย่างเช่นเดียวกัน ก็คือ อริยมรรคนั้นเอง พระพุทธเจ้าทรงค้นอย่างไร จึงได้ทรงพบอริยมรรค ก็ถือตามพระพุทธภาษิตที่กล่าวแล้วคือ สำรวมด้วยกาย สำรวมด้วยวาจา และสำรวมด้วยใจนั่นเอง เป็นเหตุให้พ้นทางมาร และบรรลุถึงทางพระ เพราะสำรวมกาย วาจา ใจ นั้นก็คือเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา. ศีล สมาธิ ปัญญานั้น บรรยายแยกออกไป ก็เป็นอริยมรรคมีองค์ ๘ สำรวมกาย สำรวมวาจา เป็นศีล สำรวมใจ เป็นสมาธิกับปัญญา หลักการสำรวมนั้นได้เคยแสดงมาแล้วหลายครั้ง แต่คราวนี้ก็ต้องแสดงอีก เพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติ เพื่อญาติโยมที่ยังจำไม่แม่นยำจะได้แม่นยำ ที่จำแล้วก็จะได้เพื่องขึ้น ที่ยังไม่จำก็จะกำหนดจดจำไปปฏิบัติ สำรวมมี ๕ อย่างคือ

อย่างที่ ๑ ศีลสังวร สำรวมด้วยศีล คือด้วยมีศีล อย่างที่เรารับศีลเมื่อตะกี้ รับศีลห้า ศีลแปด ก็เรียกว่ารับไว้เพื่อสำรวม เพื่อระวังเพื่อสังวร เพื่อปิดเพื่อกั้นความชั่ว เพราะ สีลํ พลํ อปฺปฏิมํ ศีลเป็นกำลังหาที่เปรียบมิได้ สีลํ อาวุธมุตฺตมํ ศีลเป็นอาวุธเครื่องประหัตประ-หารความชั่วหยาบอย่างสูงสุด สีลํ อาภรณํ เสฏฺฐํ ศีลเป็นอาภรณ์เครื่องประดับอย่างประเสริฐ สีลํ กวจมพฺภุตํ ศีลเป็นเกราะป้องกันภัย

อย่างน่าอัศจรรย์ หรือ สีเลน สุคตึ ยนฺติ คนจะไปสุคติก็เพราะศีล สีเลน โภคสมฺปทา จะสมบูรณ์ด้วยโภคสมบัติก็เพราะศีล สีเลน นิพฺพุตึ ยนฺติ จะบรรลุถึงความดับความร้อนได้ก็เพราะศีล ดังนี้ การสำรวมด้วยศีล คือมีศีลรักษากาย รักษาวาจา ตลอดถึงใจให้สงบเรียบร้อยปราศจากโทษอย่างหยาบ ไม่ให้โทษอย่างหยาบ ๆ มีปรากฏขึ้นที่กายที่วาจาและที่ใจ ได้ชื่อว่าศีลสังวร สำรวมด้วยศีล

ประการที่ ๒ สติสังวร สำรวมระวังปิดกั้นด้วยสติ ให้สติอยู่ที่กาย ให้สติอยู่ที่วาจา ให้สติอยู่ที่ใจ เมื่อใดทำก็ทำด้วยสติ พูดก็พูดด้วยสติ คิดก็คิดด้วยสติ เมื่อนั้นความผิดทางกาย ทางวาจา ทางใจก็ไม่มี เมื่อความผิดทางกาย วาจา ใจ ไม่มี กระแสกิเลสที่จะไหลมาท่วมทับใจก็ไม่มี เพราะมีพระบาลีว่า สติ เตสํ นิวารณํ สติเป็นเครื่องป้องกันกระแสกิเลสเหล่านั้นไม่ให้หลั่งไหลมาท่วมทับใจได้ดังนี้

ประการที่ ๓ วิริยสังวร สำรวมด้วยความเพียร คือใช้ความเพียรปิดกั้นอกุศลความชั่ว บาปธรรมอย่าให้เกิด ที่เกิดแล้วพยายามละเสีย อะไรมันชั่วแล้วเพียรละเสียให้ได้ อะไรที่รู้สึกว่าจะเป็นเครื่องขัดขวางการปฏิบัติธรรมะในพระพุทธศาสนาแล้ว ก็พยายามละเสีย แล้วเพียรบำเพ็ญความดีให้มีขึ้น วิริยะ ความเพียรความบากบั่น ความพยายาม จึงเป็นเครื่องสำรวมระวังปิดกั้นเป็นอย่างดี ความชั่วอะไรที่มีติดตัวอยู่เลิกละให้หมด แล้วทำความดีให้มีปรากฏขึ้น นี้เป็นวิริยสังวร

ประการที่ ๔ ขันติสังวร สำรวมด้วยขันติ คือความอดทน

โดยหลักพระพุทธภาษิตนี้ ตรัสยกตัณหาขึ้นเป็นประธาน เป็นประหนึ่งรับสั่งว่ากิเลสมีโทษ แต่ทรงยกตัณหาขึ้นเป็นหัวหน้า ในทางปฏิบัติเราพึงเข้าใจว่า กิเลสทั้งหมดทุกตัวมีโทษ เป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ แต่ก็รวมยอดลงที่ตัวตัณหา เพราะตัณหาเป็นสมุทัย เป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ สมุทัยเป็นตัวอริยสัจ คือ จริงอย่างยิ่ง จริงอย่างประเสริฐ แต่เมื่อกล่าวโดยหลักทั่ว ๆ ไป กิเลสทุกตัวเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งนั้น ราคะความกำหนัดยินดี เมื่อครอบงำใจแล้วก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ใจ ความโกรธเมื่อเกิดขึ้นครอบงำใจแล้ว ก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ใจ ความหลงเมื่อเกิดขึ้นครอบงำแล้ว ก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ใจ ล้วนเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งนั้น แต่เมื่อรวมเรื่องพูดให้สั้นพูดให้เข้าใจ ก็รวมพูดว่า ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ จับที่ตัณหาตัวเดียว เป็นอันได้ความในทางปฏิบัติ

แต่โดยหลักทั่ว ๆ ไป ในเวลาที่เราจะปฏิบัติ เรานึกไว้อย่างกว้าง ๆ ว่ากิเลสทั้งหมดมีโทษ คือ เป็นเหตุเกิดพร้อมแห่งทุกข์ ตรงกันข้ามธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมด ที่ทรงสอนให้เจริญให้บำเพ็ญล้วนมีคุณ เป็นเหตุเกิดแห่งสุข เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว ทำอย่างไรจึงจะให้กิเลสตัณหาน้อยลงไป ในพระพุทธภาษิตนี้ ตรัสสอนว่า ตัณหามีโทษ เป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ เป็นอันชี้ให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาตัวตัณหาก่อนว่า มีโทษ มีสิ่งที่ไม่ดี มีข้อเสียหายอย่างไร เพื่อสะดวกในทางปฏิบัติ พึงทราบเรื่องตัณหาก่อน ตัณหานั้นท่านแบ่งเป็น ๓ ประการ

ประการที่ ๑ **กามตัณหา** ความทะเยอทะยานอยากได้กาม

อยากได้วัตถุกาม อย่างเดี๋ยวนี้ไปไหนมาไหนลำบาก รถโดยสารแน่น เราอยากได้รถยนต์ไว้ใช้สักคันหนึ่ง ความอยากนี้เป็นกามตัณหา เพราะรถยนต์เป็นวัตถุกาม ถ้าถามว่าอยากอย่างนี้มีโทษหรือไม่มีโทษ ก็มีคำตอบว่ามีโทษ เพราะขึ้นชื่อว่าความอยากแล้วเป็นมีโทษทั้งนั้น ยกเว้นอยากข้าวอยากน้ำอันเป็นธรรมดาของสังขาร เมื่อมีโทษจะทำอย่างไร คนที่มีรถยนต์ใช้ไม่เป็นบาปไปหมดหรือ ตอบว่าไม่บาปเพราะได้มาโดยสุจริต แต่ว่าความทะเยอทะยานอยากได้อยากมีรถยนต์นั้นเป็นกามตัณหา เป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ เมื่อมันได้ตามปรารถนาแล้ว ทุกข์ตัวนี้มันก็ดับไป เมื่อดับไปแล้วมันอาจจะมีทุกข์อื่นเกิดขึ้นมาอีกก็ได้ แต่คำว่าทุกข์กับคำว่าบาปอย่าเอามาใช้ปนกัน เพราะคำว่าเป็นทุกข์ไม่เป็นบาปก็มี คำว่าสุขบางอย่างเป็นบาปก็มี นี่ว่าด้วยเรื่องกามตัณหา ที่อธิบายป้วนเปี้ยนอย่างนี้ เพื่อจะให้เห็นเนื้อความในทางปฏิบัติ

ประการที่ ๒ ภวตัณหา อยากมีอยากเป็น อยากมีอยากเป็นนั้น เช่นรถยนต์ที่ได้มาที่พูดถึงเมื่อตะกี้นี้ รถยนต์เป็นวัตถุกาม เมื่อมีแล้วเป็นของเราแล้ว เราอยากมีอยู่อย่างนี้ ให้มันใหม่เอี่ยมอยู่เสมออย่างนี้ ไม่ให้บุบสลาย ให้เป็นของเราอยู่เสมอ อย่าชำรุดทรุดโทรม อย่าเสียหาย ถ้าใครมาขอยืม แม้จะให้ก็รู้สึกว่าไม่สบายใจ เพราะกลัวมันจะเสียหาย อยากให้มีคงที่อยู่เสมอ จนถึงกับมีโรงเก็บรถแล้ว ยังต้องเย็บถุงคลุมเหมือนกับธรรมาสน์อีก เพราะต้องการจะให้ใหม่เอี่ยมอยู่เสมอ นี่เทียบกับภวตัณหา อธิบายให้เห็นเทียบกับวัตถุอย่างนี้จะเข้าใจ

พระบรมศาสดาทรงวางหลักปฏิบัติไว้ ๔ อย่าง คือ

๑. อนาทาโน อย่ายึดถือ
๒. สโต ให้มีสติ
๓. ภิกฺขุ ให้เห็นภัย
๔. ปริพฺพช ให้เว้นรอบ

๑. อย่าถือหรืออย่าถือมั่น ก็คืออย่ามีอุปาทานนั่นเอง ก็ไม่ใช่ของง่าย แต่ก็ไม่ใช่ของยาก ความถือมี ๒ อย่าง ถือว่า **เอตํ มม** นั่นของเรา **เอโส หมสฺมิ** เราเป็นนั่น นี่เป็นตัณหาคาหะ ถือด้วยอำนาจตัณหา **เอโส เม อตฺตา** นั่นเป็นตัวเป็นตนเป็นสิ่งจริงจังของเรา นี่ถือด้วยอำนาจทิฏฐิ ทรงห้ามทั้งสองอย่าง **อนาทาโน** อย่าถือ **อกิญฺจนํ** อย่ากังวล ซึ่งหมายความว่า ความไม่ยึดถือความไม่กังวล เป็นทางปฏิบัติที่ถูก อย่าถืออะไร รวบรวมให้หมดแล้วก็คือ อย่าถือเรา อย่าถือเขา อย่าถือดีอะไรทุกอย่าง รวมลงในคำว่าอย่าถืออะไรทั้งนั้น อย่ายึดอย่าถือ อย่าเกาะ อย่าเกี่ยว อย่าหอบเข้าไว้ ถ้าเราถือแล้วใจคอมันไม่สบาย ไม่สนุก จิตใจไม่ว่าง ถ้าเราไม่ยึดถือแล้ว ใจคอสบาย ใจคอมันว่าง ใจคอเป็นสุข ใจคอไม่ห่อเหี่ยว ทำอย่างไรจึงจะไม่ยึดถือได้ คือ จะไม่มีอุปาทาน เราก็ต้องรู้โทษของสิ่งที่ยึดถือ เมื่อรู้ว่าสิ่งที่เรายึดถือไม่ดีมีโทษ ความยึดถือก็ไม่มี เหมือนรู้ว่าไฟร้อนแล้วไม่จับไฟ ฉะนั้น เพราะการถือนั้น โดยมากก็ถือด้วยอำนาจกาม ความใคร่

อย่างหนึ่ง เราก็พิจารณาให้เห็นว่า กามความใคร่ หรือวัตถุเป็นที่ใคร่นั้น **อนิจฺจา** มันไม่เที่ยง **อทฺธุวา** ไม่ยั่งยืน **พหุทุกฺขา** มีทุกข์มาก **มหาวิสา** มีพิษมาก พิจารณาให้เห็นในเวลาจะยึดจะถืออะไรแล้ว พิจารณาให้เห็นอย่างเราจะยึดถือวัตถุกามสักอย่างหนึ่ง ที่เรารักมาก พอเรานึกว่านั้นของเรา เรานึกตามขึ้นมาทันทีว่า **อนิจฺจา** มันไม่เที่ยง **อทฺธุวา** ไม่ยั่งยืน **พหุทุกฺขา** มีทุกข์มาก **มหาวิสา** มีพิษมาก ถ้าเรานึกอย่างนี้ แม้มันจะมียึดถืออยู่ไม่หมดไป แต่ในเวลาที่พลัดพรากจากไปหายไป ความอาลัยเสียดายมีน้อย เราลดความยึดถืออย่างนี้เรื่อยไป จิตใจก็เบาสบายไม่หนักใจ

๒. ให้มีสติ ให้มีสติอยู่เสมอ ในเวลาที่ได้เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ เพราะถ้าตาดู หูฟังด้วยไม่มีสติ ก็จะเกิดความเข้าใจผิด เกิดชอบและชังขึ้นในใจ โดยตรงท่านสอนให้มีสติปัฏฐาน คือให้สติอยู่ที่กาย ให้สติอยู่ที่เวทนา ให้สติอยู่ที่จิต ให้สติอยู่ที่ธรรม ให้สติอยู่ที่กายของเรา ให้สติอยู่ที่เวทนาของเรา บางคราวเป็นสุขก็ให้นึกว่า นี่ก็ไม่เที่ยง บางคราวเป็นทุกข์ก็ให้นึกว่านี่มันก็ไม่เที่ยง บางคราวเฉย ๆ ก็ให้นึกว่านี่ก็ไม่เที่ยง ให้มีสติอยู่เสมอไม่หลงเวทนา ให้มีสติอยู่ที่จิต บางคราวจิตนึกรัก ก็ให้นึกว่านี่จิตรักไม่ใช่จิตเปล่า บางคราวจิตนึกโกรธ ก็ให้นึกว่านี่จิตโกรธ ไม่ใช่จิตจริง ๆ ไม่ใช่จิตแท้ ที่กรรมสร้างมา จิตนี้เป็นจิตใหม่ที่เราทำมันขึ้นเอง บางคราวจิตนึกอิจฉาริษยา เราก็นึกว่านี่ไม่ใช่ตัวจริง จิตปลอม จิตจริง

พุทธศาสนิกชนก็เหมือนกัน พอถึงวันพระบางทีตัณหาก็มากระซิบใจว่า วันนี้อย่าต้องไปวัดเลย หยุดพักผ่อนเสียสักวันไม่เป็นอะไร ท่านเจ้าคุณคงไม่ถาม ถ้าท่านถามท่านสงสัยว่าจะเจ็บจะไข้ วันพระหน้ามาให้ท่านเห็นก็หมดเรื่อง ถ้าจิตใจเราแข็งไม่แพ้ก็ไม่เป็นอะไร แต่ถ้ายอมแพ้เราก็ตกอยู่ใต้อำนาจของมัน รวมความว่าจะทำดีตัณหาแนะในทางขัด ถ้าตรงกันข้ามตัณหาก็ส่งเสริม นี่ว่าด้วยตัณหาชัปปะ ตัณหากระซิบใจ

๒. **ชัมมี** แปลว่า สายก หยาบคาย ในที่บางแห่งท่านเรียกว่า **ชฏา** แปลว่า ตัณหาพายุ่ง ทำให้รุงรัง เหมือนสวมชฎาไว้บนศีรษะ ดังคำที่เทวดากราบทูลถามพระพุทธเจ้าว่า

อนฺโตชฏา พหิชฏา ชฏาย ชฏิตา ปชา
ตํ ตํ โคตม ปุจฺฉามิ โก อิมํ วิชฏเย ชฏํ

ความว่า ประชาชนยุ่งทั้งภายใน ยุ่งทั้งภายนอก อันตัณหาพายุ่งเกี่ยวเห็นนุงแล้ว ข้าแต่พระโคดม เพราะเหตุนั้น ข้าพระองค์ขอทูลถามพระองค์ว่า ใครจะสางความยุ่งนี้ได้ ดังนี้ ท่านเจ้าคุณพระศาสนโศภน (จนฺทสุสเถระ) อดีตเจ้าอาวาสวัดมกุฏกษัตริยาราม ท่านจึงแต่งกลอนสอนใจไว้ว่า อโห โอ โอ้น่าอนาถหนา อันตัณหาพายุ่งทั่วกรุงศรีห้องรบราฆ่ากันเล่นโลกีย์ ใครเสียทีแล้วก็ตายวายชีวา ดังนี้ หมายความว่าถ้าใครเสียทีตัณหาแล้ว ตายทั้งเป็น เสียทีเสียชาติ เสียภูมินักธรรม เสียภูมิพุทธศาสนิกชน ท่านจึงแปล ชัมมี ว่า สายกหยาบคาย

๓. **สิเนหิตะ** เป็นไปกับด้วยสิเนหะ คือยางเหนียว ท่านว่าเหมือนลิงติดตัง ลิงติดตังนั้น มันไม่อยู่นิ่ง ๆ พอไปติดตังก็เอามือไปจับตัง จับไปทาตรงโน้นทาตรงนี้ ทาเท้า ทาหัว ทามือ ลงที่สุดติดแน่นอยู่ตรงนั้น ไปไหนไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่าลิงติดตัง ตัณหาที่เป็นสิเนหิตะก็เหมือนกัน ทำให้เราติดตังคือไปไหนไม่ได้ ติดยุ่งไปหมด พอจะปลดอันนี้ติดอย่างโน้น พอจะปลดอย่างโน้นก็ติดอย่างนี้ ติดกันเรื่อยติดจนไปไหนไม่ได้ จึงเป็น สิเนหิตะ

๔. มาบัสสวนะ ไหลไปทำใจให้เอิบอาบ หรือไหลไปในที่ ๆ จะมาทำใจให้เอิบอาบ ขอให้เรานึกว่า ผ้าเปียกน้ำ เสื่อเปียกน้ำนุ่งไม่ได้สวมไม่ได้ ผ้าเปียกเสื่อเปียกนั้นยังใช้ไม่ได้ ต้องตากให้แห้งเสียก่อนจึงจะใช้ได้ฉันใด ใจที่ถูกตัณหาครอบงำก็ฉันนั้น มันเปียกชุ่มแฉะเสียอยู่เสมอ ไม่มีทางที่จะทำใจให้สงบพิจารณาธรรมที่ลุ่มลึกได้ ไม่ควรแก่การงานทางใจ เหมือนผ้าที่เปียกน้ำใช้นุ่งห่มสวมใส่ไม่ได้ฉะนั้น นี่เป็นลักษณะว่าตัณหามีโทษ อธิบายเพียง ๓-๔ ข้อ พอเป็นตัวอย่าง เพื่อท่านสาธุชนผู้ปฏิบัติ จะได้กำหนดพิจารณาว่า เราจะพิจารณาตัณหาว่ามันมีโทษอย่างไร เช่นพิจารณาให้เห็นว่า มันเป็น **ชัปปะ** มันเป็น **ชัมมี** เป็นของลามก ไม่ดี เป็น**สิเนหิตะ** เป็นไปด้วยยางเหนียวทำจิตใจไม่ให้สะอาด เหล่านี้เป็นต้น

เมื่อเรารู้ว่าตัณหามีโทษ ก็ควรปฏิบัติกำจัดตัณหา ให้เป็น **วีตตโณฺห** ปราศจากตัณหา การปฏิบัติเพื่อปราศจากตัณหา สมเด็จ-

ง่ายขึ้น นี่เรียกว่าอยากมี ความนี้ว่าถึงอยากเป็น อยากเป็นโน่นเป็นนี่ แต่ที่อยากอย่างที่สุดก็คืออยากเป็นเรา คือให้เป็นเราอยู่อย่างนี้แหละ ต่อไปข้างหน้าอีกสักกี่ปีกี่สิบปีก็ขอให้เป็นของเราอยู่อย่างนี้ แก่ก็ไม่อยากแก่ แต่ถ้าอายุยืนชอบใจ อยากเป็นเราคงที่อยู่อย่างนี้ เป็นภวตัณหา (ส่วนอยากเป็นอย่างอื่นยกไว้ไม่อธิบาย)

ความนี้เป็นแล้วนาน ๆ มันจืด เพราะของที่เป็นอยู่ประจำอยู่เสมอมันจืด เช่นผ้านุ่ง ผ้าห่มเราใช้อยู่เสมอซ้ำ ๆ มันก็จืด อยากจะเปลี่ยนใหม่เป็นใหม่ต่อไปอีก ไม่รู้จักจบจักสิ้น คนที่เบื่อชีวิตคิดแก้จนไม่รู้ว่าจะเป็นได้อย่างไรอีก คิดไม่ตกตันอกตันใจ ในที่สุดจนเห็นว่าเลิกนี้ไม่น่าอยู่แล้วทำลายตัวเอง ขะนวนนี้ก็มาจากวิภวตัณหานั่นเอง วิภวตัณหา ที่แปลว่าไม่อยากมีไม่อยากเป็นนั้น ฟังเข้าใจยาก ท่านหมายเอาจุดสุดยอดของโทษ น่าจะว่าอยากมีอยากเป็นต่าง ๆ แปลก ๆ คือว่าที่มีแล้วเป็นแล้วนั้น ต้องการจะมีใหม่เป็นใหม่ หรือไม่มีไม่เป็นอย่างนั้น ไปอยากมีอยากเป็นอย่างอื่น อยากเปลี่ยนแปลง ในที่สุดจนไม่รู้ว่าจะมีจะเป็นอย่างไร ดิ้นรนกวัดแกว่งไปไม่รู้จักสิ้นสุด แต่ที่พูดมานี้เป็นคำอธิบายเป็นความเห็นส่วนตัว อาจจะผิดก็ได้ เพราะเรื่องอธิปะธรรมะ อธิบายได้เท่าที่ความรู้จะหยั่งถึง เหมือนเราจะหยั่งน้ำในแม่น้ำเจ้าพระยา ก็รู้ตื้นลึกเพียงเท่าเครื่องวัดที่มีอยู่ฉะนั้น นี่ว่าเรื่องตัณหา คือ กามตัณหา ทะเยอทะยานอยากได้กาม ภวตัณหา ทะเยอทะยานอยากมีอยากเป็น วิภวตัณหา ทะเยอทะยานอยากไม่มีไม่เป็น

ตัณหานี้ตรัสว่ามีโทษ เป็นเหตุเกิดพร้อมแห่งทุกข์ ที่ว่ามีโทษเป็นเหตุเกิดพร้อมแห่งทุกข์นั้น พึงทราบลักษณะที่แสดงว่ามีโทษดังต่อไปนี้

๑. ตัณหานี้เป็น **ชัปปะ** แปลว่ากระซิบ คือกระซิบที่ใจ เมื่อตัณหามากระซิบใจก็ทำให้ใจกวัดแกว่งดิ้นรนเหมือนกระต่ายติดแร้ว ทำใจไม่ให้คงที่ ทำใจให้กระสับกระส่ายทุรนทุราย อย่างเราจะทำบุญทำทาน ตัณหาก็มากระซิบว่าอย่าทำให้มากนัก ประเดี๋ยวจะเดือดร้อน หรือจะมาฟังเทศน์มานั่งอยู่นาน ๆ ตัณหาก็มากระซิบบอกว่า กลับบ้านเสียทีเถอะ อยู่ที่วัดนาน ๆ ทิ้งบ้านไว้จะเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ แต่ถ้าไปอยู่ตามโรงหนังโรงละคร ตัณหามันกระซิบเหมือนกัน แต่กระซิบในทางอยู่ให้เสีย เช่นมันมากระซิบว่าอย่าเพิ่งกลับให้อยู่นาน ๆ เรื่องกำลังสนุก เพราะตัณหามันชอบสนุกไม่ชอบสงบ ทำดีกระซิบให้งดเสีย ถ้าทำเสียกระซิบให้ทำมาก ๆ นี้เป็น ชัปปะ อาการนี้เราสังเกตได้ มันมากระซิบที่ใจ พระเจ้าพระสงฆ์มันไม่เลือกมันครอบงำกระซิบได้ทั้งนั้น อย่างอาตมาผู้เทศน์เองมันก็มากระซิบว่า ทำไมจะต้องเทศน์เช้าทุกวันพระ ให้พระอื่นช่วยเทศน์บ้างก็ได้ ไม่เหนื่อยบ้างหรือ ต้องเตรียมตัว ใน ๗ วันจะต้องนึกถึงเรื่องเทศน์เรื่อยไป วางภาระเสียบ้างจะได้สบายใจ เขามากระซิบให้อยู่เฉย ๆ ไม่ต้องทำอะไร ในทางจะกระทำความดีตัณหาเขามากระซิบห้ามเสียอย่างนี้ แต่ถ้าจะเกียจคร้านอ่อนแอ ตัณหาเขายิ่งยุยงส่งเสริม

นั้น จิตเปล่า ๆ จิตเดิมนั้นเป็นจิตเปล่า ๆ ว่าง ๆ ไม่มีปลอม ที่มีอย่างนี้เป็นจิตปลอม เป็นจิตมีกิเลสเหล่านี้เป็นต้น ธรรมก็เหมือนกัน เมื่อธรรมเกิดขึ้นในใจของเรา เช่นโพชฌงค์เกิดขึ้น เราก็นึกให้ได้ว่านี่โพชฌงค์ เป็นองค์ธรรมเครื่องตรัสรู้ สติสัมโพชฌงค์ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ เป็นต้น เกิดขึ้น เราก็นึกว่านี่เป็นโพชฌงค์ เป็นองค์แห่งความตรัสรู้ บางคราวนิวรณ์เกิดขึ้น เราก็นึกว่านี่ธรรมเหมือนกัน แต่ธรรมฝ่ายชั่วต้องละเก็บไว้ไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่าสติปัฏฐาน สติเป็นไปใน ๔ อย่าง คือ ในกาย ในเวทนา ในจิตและในธรรม ในกายของเรา ในเวทนา สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ของเรา ในจิตที่ดีหรือไม่ดีของเรา ในธรรมที่เกิดกับจิตดีบ้าง ไม่ดีบ้างของเรา นี่เป็นสติปัฏฐาน ให้มีสติอยู่เสมอ เป็น สทา สโต มีสติทุกเมื่อ

๓. ให้เห็นภัย มีพระพุทธภาษิตตรัสสอนว่า อณุมตฺเตสุ วชฺเชสุ ภยทสฺสาวี ให้มีปกติเห็นในโทษแม้เพียงเล็กน้อยว่า เป็นภัย คือสิ่งที่น่ากลัว นักปฏิบัตินั้นต้องพิจารณาให้เห็นในโทษเพียงเล็กน้อย สมมุติว่า เราสมาทานศีล รักษาศีลห้า แล้วก็นึกว่าเราจะล่วงศีล เราก็พิจารณาให้เห็นว่าการที่ล่วงศีล ศีลขาดนี้ เป็นโทษ เป็นบาป ถึงนิดหน่อยก็เป็นการไม่สมควร อย่างบางคราวเห็นว่า บี้เรือดตบยุงไม่บาปหรือฆ่ามดไม่บาป ตัวมันเล็ก ๆ ไม่มีคุณและก็นิดหน่อย เราทำบุญตักบาตรหน้าบ้านเสียสามวันบาปก็หาย ความคิดอย่างนี้ก็ไม่ถูก ไม่ควรคิด

ไม่ควรทำ แม้โทษนิดหน่อยมันก็บาป น่ากลัว เราสมาทานศีล ปาณาติปาตา เวรมณี ตบยุงตัวหนึ่งศีลก็ขาด ฆ่าช้างตัวหนึ่งศีลก็ขาด ฆ่าคน ๆ หนึ่งศีลมันก็ขาด ราคาเท่ากัน ไม่ใช่ว่าตบยุงตัวหนึ่งขาดชิ้นเดียว ฆ่าช้างตัวหนึ่งขาดร้อยชิ้น ฆ่ามนุษย์คนหนึ่งขาดพันชิ้น ไม่ใช่อย่างนั้น ศีลขาดเหมือนกันหมด เพราะฉะนั้น มีโทษเท่ากัน ท่านให้พิจารณาให้เห็นโทษ เห็นความชั่วความเสีย แม้เพียงเล็กน้อยว่าเป็นภัย อย่างคนไม่ตั้งใจฟังเทศน์จริง ๆ นั่งเงยดูเพดานเฉย ๆ ไม่ต้องนึกไม่ต้องสนใจอะไร นึกว่าเป็นเกมส์กีฬาสนุกไปวัน ๆ อย่างนี้ก็ไม่บาปไม่เป็นกรรมอะไร แต่ท่านว่าเป็นโทษเป็นภัยที่น่ากลัว คือน่ากลัวว่าต่อไปจะผิดมากกว่านี้ เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนว่า ให้เห็นความชั่วความทุกข์อะไรทั้งหมด ว่าเป็นภัย แม้โทษนั้นเพียงเล็กน้อย

๔. ให้เว้นรอบ ปริ รอบ วชะ เว้น ปริพฺพชะ เว้นรอบ โดยมากเราเว้นได้เหมือนกันแต่เว้นไม่รอบ ไม่หมด เว้นได้ไม่รอบ พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านเว้นได้รอบ ท่านจึงสอนอย่างนี้ คือเว้นรอบตัวหมด ข้างหน้า ข้างหลัง ข้างซ้าย ข้างขวา มาทางไหนเหมือนกันหมด เว้นได้รอบ คือเว้นทั่วหมด ไม่ใช่เว้นเป็นบางครั้งบางคราว เว้นทั่วหมด ทุกกาลทุกเวลา ทั้งต่อหน้าทั้งลับหลัง ทั้งในยามดี ทั้งในยามสุข ทั้งในยามทุกข์ เว้นได้ทั้งนั้น สหาเป ทุกฺเขน ชหยฺย กาเม แม้ในเวลาที่ประกอบกับทุกข์ก็ละกามได้ อย่างบางคนทุกข์ใจมาก ๆ ไปกินเหล้าย้อมใจ อย่างนี้ผิด แม้จะทุกข์อย่างไร จะ

ทุกข์ใจอย่างไรก็ละกามได้ ละความชั่วได้ ทุกข์เป็นทุกข์ อดเป็นอด ตายเป็นตาย ไม่กลัว ตายก็ตายไปเถอะไม่มีกลัว ตายก็เท่านั้น อยู่ก็เท่านั้น เป็นก็เท่านั้น ไม่มีอะไรแปลก ไม่มีอะไรประหลาดแต่ประการใดเลย เมื่อนึกได้อย่างนี้แล้ว เว้นทุกอย่าง ในเวลาสุขก็เว้นชั่วได้ ในเวลาทุกข์ก็เว้นชั่วได้ อย่างนี้เรียกว่าเว้นรอบ เว้นทั่ว

ข้อปฏิบัติ ๔ อย่าง คือ

๑. ไม่ยึดถือ

๒. มีสติทุกเมื่อ

๓. พิจารณาเห็นความชั่วว่าเป็นโทษเป็นภัย

๔. เว้นรอบ

เมื่อผู้ใดปฏิบัติได้ ผู้นั้นจักสามารถเอาชนะกิเลสตัณหา ให้จิตใจมีความสงบระงับแจ่มใส มีความสุขสำราญ สมเด็จพระบรมศาสดาจารย์ จึงตรัสว่า

เอตมาทีนวํ ญตฺวา ตณฺหา ทุกฺขสฺส สมฺภวํ
วีตตโณฺห อนาทาโน สโต ภิกฺขุ ปริพฺพเช

ความว่า ผู้ปฏิบัติมารู้ว่า ตัณหานั้นมีโทษ คือเป็นเหตุเกิดพร้อมแห่งทุกข์ พึงเป็นผู้ปฏิบัติตนให้ปราศจากตัณหา ไม่ถือมั่น มีสติทุกเมื่อ เห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย เว้นรอบเว้นทั่ว มีอรรถาธิบายดังบรรยายมา ด้วยประการฉะนี้.

อยู่เย็นเป็นสุข

พระพรหมมุนี (วิน) วัดราชผาติการาม แสดง

วันที่ ๘ ตุลาคม พ. ศ. ๒๕๐๘

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

สพฺพทา เว สุขํ เสติ พฺราหฺมโณ ปรินิพฺพุโต
โย น ลิปฺปติ กาเมสุ สีติภูโต นิรูปธีติ.

องฺ. ติก. ๒๐/๑๗๕

บัดนี้จักได้แสดงศาสนธรรม คือคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นอุปการะแก่สัมมาปฏิบัติ ของท่านสาธุชนผู้นับถือพระพุทธ-ศาสนา การศึกษาธรรมในพระพุทธศาสนานั้น ก็เพื่อจะให้ผู้ศึกษาได้ความรู้ได้ความเข้าใจ เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจนั้น เป็นเครื่องกำจัดความไม่รู้ ซึ่งเรียกว่า อวิชชา หรือ โมหะ เมื่อความไม่รู้ดับไป ความรู้ก็เกิดขึ้น เมื่อใดมีความรู้ เมื่อนั้นความเศร้าหมองใจอันเกิดจากกิเลสก็ไม่มี หลักธรรมดามีอยู่อย่างหนึ่ง คือทุกคนต้องการความสุข ไม่ต้องการความทุกข์ และก็แสวงหาหนทางเพื่อให้ตนอยู่เย็นเป็นสุข ศาสนาที่เกิดขึ้นก่อนพุทธกาลก็ดี หรือพุทธศาสนาที่เกิดขึ้นก็ดี เพราะศาสดาในศาสนานั้น ๆ ต้องการความสุขส่วนตัวด้วย และต้องการจะให้ศาสนิกชนผู้นับถือศาสนาของตน ได้รับความสุขด้วย

แต่พระพุทธศาสนาของเรานั้น ต้องการความสุขที่ถาวร ซึ่งเรียกในบาลีว่า นิรามิสนิรามิสตราสุข คือความสุขที่ปราศจากอามิส ยิ่งกว่าปราศจากอามิส ซึ่งหมายเอาความสุขที่เกิดเพราะจิตปราศจากกิเลส มีคำถามว่า พระพุทธศาสนาสอนไม่ให้มีกิเลส จะทำให้หมดกิเลสได้อย่างไร มีคำตอบว่า ทำได้ตามหลักพระพุทธศาสนา แต่ทำไมกิเลสยังไม่หมด และคนยังทำให้หมดไม่ได้ ในข้อนี้เราก็เห็นอยู่ชัด ๆ ว่าเพราะเราต้องการทำน้อย ๆ คือทำความดีน้อย ๆ ปฏิบัติตามพระพุทธ-ศาสนาน้อย ๆ

อย่างญาติโยมมาฟังเทศน์ในวัดนี้ ทุกท่านก็คงต้องการฟังไม่มากนัก อย่างมากก็เพียงครึ่งชั่วโมงจบ เพราะฉะนั้นอาตมาเทศน์ก็ดูนาฬิกาอยู่เสมอ ตามใจโยม ถ้าเลยเวลาไปแล้ว โยมจะไม่สบายใจเพราะมันมากไป ฟังเทศน์ก็ขอฟังน้อย ๆ สวดมนต์ก็สวดน้อย ๆ เพราะฉะนั้นเราจึงเกิดสวดเจ็ดตำนานย่อ เดี๋ยวนี้ที่พระสวดตามบ้านนั้น สวดเจ็ดตำนานย่อทั้งนั้น ไม่ใช่ท่านจำไม่ได้ แต่พระท่านเกรงใจโยม เพราะถ้าสวดมากโยมจะลำบาก นั่งพับเพียบนานเกินไปก็ไม่สบาย เมื่อเราทำอะไรทำน้อย ๆ ฟังเทศน์ฟังน้อย ๆ สวดมนต์ก็ขอให้สวดน้อย ๆ เมื่อปฏิบัติธรรมแต่น้อย ๆ ก็สู้กับกิเลสไม่ไหว อุปมาเหมือนต้นไม้มันเล็ก ลมกล้าก็ต้านลมไม่อยู่ ต้องล้มต้องโค่น โรคมันมากรับประทานยาน้อย ๆ มันก็ไม่หาย อริยมรรค คือข้อปฏิบัติที่เป็นหนทางให้ถึงความดับทุกข์ ให้หมดกิเลสมีอยู่สมบูรณ์ แต่ว่าเราประพฤติตามอริยมรรคน้อย ๆ แม้

จะจำได้แต่ประพฤติปฏิบัติแต่น้อย ๆ เพราะฉะนั้นกิเลสถึงยังไม่หมด คำว่าทำกิเลสให้หมดนี้ เป็นข้อที่ประพฤติปฏิบัติได้ ความสุขในพระ-พุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงประสงค์นั้น จุดสำคัญอยู่ที่หมดกิเลส ถ้ากิเลสยังไม่หมดเพียงใดแล้ว ยังไม่ได้รับความสุขที่แท้จริงเพียงนั้น หรือเมื่อกิเลสยังไม่หมดแล้ว สุขของผู้นั้นก็เป็นสามิสสุข คือสุขที่เจือด้วยอามิส สุขที่เจือด้วยอามิสนั้น วันนี้เป็นสุข พรุ่งนี้อาจจะเป็นทุกข์ ตอนเช้าสบายใจ ตอนบ่ายอาจจะไม่สบายใจ ตอนเย็นสบายใจ กลางคืนอาจจะไม่สบายใจ กลางคืนเศร้าหมองใจ รุ่งเช้าอาจจะสบายใจก็ได้ ไม่แน่นอน เพราะเหตุว่า ยังมีอามิส ยังมีเหยื่อ ยังมีเครื่องเคลือบ เป็นความสุขที่ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ในทางพระพุทธศาสนา เป็นสุขเวทนา คือรู้สึกว่าเป็นสุขชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า จึงตรัสแสดงธรรมะ แนะนำพุทธศาสนิกชนทั้งหลายโดยประการต่าง ๆ เป็นอันมาก เพื่อให้พุทธศาสนิกชน ประพฤติปฏิบัติได้รับความสุขทางกาย วาจา และใจ อันเป็นส่วนนิรามิสสุข ในที่แห่งหนึ่งทรงแสดงทางแห่งความสุขไว้ ดังพระพุทธภาษิตซึ่งนิกขิตไว้ในเบื้องต้นนั้นว่า

สพฺพทา เว สุขํ เสติ พฺราหฺมโณ ปรินิพฺพุโต
โย น ลิปฺปติ กาเมสุ สีติภูโต นิรูปธิ

แปลว่า ผู้ใดเป็นพราหมณ์ดับรอบแล้ว ไม่ติดในกามทั้งหลาย เย็นสนิทปราศจากอุปธิ ผู้นั้นย่อมอยู่เย็นเป็นสุขในกาลทุกเมื่อ ดังนี้

ตามหลักพระพุทธภาษิตนี้ แสดงข้อปฏิบัติที่เป็นส่วนเหตุและส่วนผล ของบุคคลผู้ได้รับความสุข ๕ ประการ คือ

(๑) พฺราหฺมโณ เป็นพราหมณ์

(๒) ปรินิพฺพุโต ดับรอบ

(๓) น ลิปฺปติ กาเมสุ ไม่ติดไม่ข้องในกามทั้งหลาย

(๔) สีติภูโต เย็นสนิท

(๕) นิรูปธิ ปราศจากอุปธิ

ที่แปลนี้เรียงตามศัพท์ หรือตามคำบาลีที่ท่านเรียงเป็นคาถาไว้ ถ้าจะเรียงให้ตรงตามทางแห่งการปฏิบัติต้องเป็น

(๑) ไม่ติดไม่ข้องในกามทั้งหลาย

(๒) ปราศจากอุปธิ

(๓) เป็นพราหมณ์

(๔) ดับรอบ

(๕) เย็นสนิท

นี้เรียงตามหลักธรรม ในพระพุทธภาษิตนี้จึงได้หัวข้อธรรมเป็นเหตุและเป็นผล ไม่ติดไม่ข้องในกามทั้งหลาย และปราศจากอุปธิเป็นเหตุ เป็นพราหมณ์ ดับรอบ เย็นสนิทเป็นผล เมื่อไม่ติดไม่ข้องในกาม ปราศ-จากอุปธิแล้วก็เป็นพราหมณ์ เป็นเอง ถึงไม่อยากเป็นก็เป็น ดับรอบมันก็ดับเอง ไม่มีความเดือดร้อนใจ เย็นสนิทก็เย็นเอง ไม่ต้องอาบน้ำก็เย็น ไม่ต้องรดน้ำก็เย็น จึงมีข้อปฏิบัติที่สำคัญอยู่ คือเป็นส่วนเหตุ

เป็นส่วนผล ส่วนเหตุ ๒ ประการ คือ ไม่ติดไม่ข้องในกามทั้งหลาย และปราศจากอุปธิ มีอธิบายเป็นลำดับไป

๑. คำว่า กาม ถ้าเป็นชื่อของวัตถุ แปลว่าวัตถุเป็นที่ใคร่ หรือวัตถุอันน่าใคร่ วัตถุทั้งหมดที่เห็นด้วยตา ที่ได้ยินด้วยหู ได้ทราบด้วยจมูก ด้วยลิ้น ด้วยกาย เรียกว่าวัตถุกาม เป็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ วัตถุกาม แปลว่า วัตถุอันน่าใคร่ อันชวนใจทำใจให้ใคร่ เป็นที่ตั้งแห่งความใคร่ นี้เป็นส่วนวัตถุกาม จำง่าย ๆ ก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ถ้าจะมีคำถามว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่ไม่น่าใคร่ ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจก็มี ตอบว่า มีได้เหมือนกัน แต่ส่วนที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ ไม่เป็นวัตถุกาม ตรัสเฉพาะแต่ส่วนที่น่าใคร่น่าปรารถนา น่าพอใจว่าเป็นวัตถุกาม

ส่วนที่เป็นตัวกิเลสไม่เป็นวัตถุ แต่มันอยู่ที่ใจ เช่น ตัณหา ความทะเยอทะยาน ราคะ ความกำหนัดย้อมใจ โลภะ ความโลภ อรติ ความไม่ยินดีด้วย อิสฺสา ความริษยาหรือความหึงหวง เป็นต้น อย่างนี้เรียกว่ากิเลสกาม กิเลสเป็นเหตุใคร่ คือเป็นต้นเหตุ เมื่ออธิบายมาถึงตอนนี้ เราก็จะจับความสำคัญได้แล้วว่า ตัวสำคัญอย่างที่สุดนั้นคือกิเลสกาม วัตถุกาม มันก็เป็นวัตถุกามอยู่อย่างนั้น ใครชอบหรือไม่ชอบก็เป็นอยู่อย่างนั้น สมมติว่าเพชรนิลจินดาเงินทอง เป็นวัตถุกามและเป็นรูป คนรู้จักเพชรนิลจินดา ถ้าไปชอบมันเข้า มันก็เป็นวัตถุ-

กาม คนที่ไม่รู้จักเช่นเด็กเล็กๆ มันไม่รู้จักว่าเป็นของดีมีค่ามีราคา มน ก็เป็นวัตถุกาม มันเป็นของมันอยู่เองตามธรรมดา อยู่ที่ไหนก็เป็นที่นั่น อยู่ในวัดก็เป็นในวัด อยู่ที่บ้านก็เป็นที่บ้าน อยู่ที่คฤหัสถ์ก็เป็นที่คฤหัสถ์ อยู่ที่พระที่เณรก็เป็นที่พระที่เณร แม้จะไม่รู้ตัวแต่มันเป็นของมันเอง

แต่ถ้าเราไม่มีกิเลส คือไม่มีกิเลสกาม ไม่มีราคะ ไม่มีโลภะ ไม่มีอิจฉาริษยา ไม่มีตัณหาความทะเยอทะยาน วัตถุกามก็คงเป็นวัตถุกามอยู่อย่างนั้น แต่ไม่ให้โทษแก่ผู้ไม่มีกิเลสกาม เพราะฉะนั้นที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า น ลิปฺปติ กาเมสุ ไม่ติดในกามทั้งหลายนั้น เป็นประหนึ่งรับสั่งว่า อย่าใช้กิเลสกามให้ไปเกาะเกี่ยวกับวัตถุกาม เหมือนอย่างผู้ใหญ่บอกเด็กว่า อย่าจับไฟมันร้อน อย่าจับไฟฟ้ามันจะดูด อย่าจับโคลนมันจะเปื้อน อย่าจับของโสโครกมันจะติดตัวไม่สะอาด เพราะฉะนั้นในทางปฏิบัติ วัตถุกามท่านสอนให้กำหนดรู้ไว้เท่านั้น เพราะวัตถุกามนี้ ถ้าพูดในทางเป็นอริยสัจ ก็เป็นทุกขสัจ เป็นของจริงคือทุกข์ เราทำอย่างอื่นไม่ได้ เพราะทุกข์เป็นผล ต่างว่าเรามีเงินมาก เกิดเบื่อหน่ายเงินขึ้นมาแล้ว เราจะนำไปเผาไฟให้หมดก็ไม่ถูก ไม่มีเงินมีทองไม่มีค่ารถก็มาวัดไม่ได้ ไปไหนก็ไม่ได้ พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้ทำอย่างนั้น แต่ให้กำหนดรู้ว่า เงินทองข้าวของนั้นเป็นไฟ แต่ไฟนั้นไม่ใช่มีโทษโดยส่วนเดียว มีคุณเหมือนกัน อาหารที่เราบริโภคอยู่นี้ก็ทำให้สำเร็จได้ด้วยไฟ คือต้องสุกด้วยไฟ ถ้าไม่สุกรับประทานไม่ได้ กลางคืนมืดก็ต้องอาศัยแสงสว่างจากดวงไฟ แต่ไฟนั้นถ้าเผลอแล้ว

มันไหม้บ้านไหม้เรือน นี้เป็นโทษ เพราะฉะนั้นทางพระพุทธศาสนาจึงสอนให้กำหนดรู้ว่าวัตถุกามก็คงเป็นวัตถุกาม เป็นของสมมติ ตกอยู่ในวิสัยแห่งธรรมดา สักแต่ว่าใช้สอยอาศัย เหมือนเราอาศัยเรือจ้างในเวลาที่เรานั่งเรือจ้างข้ามฟากกำลังอยู่กลางแม่น้ำ เรารู้ว่านี้เรือจ้าง แต่พอถึงฝั่งเราขึ้นจากเรือแล้ว เรือจ้างไม่ใช่ของเรา แต่ฝั่งที่ประสงค์ต่างหากที่เราต้องการ อุปมาข้อนี้ฉันใด วัตถุกามก็ฉันนั้น มีก็ให้อาศัย ไม่ใช่ว่าให้เผาไฟให้หมด พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสสอนอย่างนั้น เพราะถ้าพระพุทธเจ้าตรัสสอนอย่างนั้นแล้ว พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า เพราะไม่รู้ว่าจะเอาอะไรมาตรัส ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้านั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ที่พระสกลกายของพระองค์ซึ่งเป็นวัตถุกามประดุจเรือจ้าง แต่มรรคผลนิพพานอริยสัจที่พระองค์ได้ตรัสรู้นั้นคือฝั่งโน้น ปิยรูป สาตรูป เป็นเพียงเรือจ้าง พระพุทธเจ้าไม่ทรงติดเรือจ้าง แต่ก็อาศัยเรือจ้าง คือทรงอาศัยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะนั่นเอง เพราะฉะนั้นเรามีสักแต่ว่าอาศัย นี่ว่าด้วยเรื่องวัตถุกาม วัตถุกามก็ต้องมี ไม่มีเราปฏิบัติไม่ได้ คนที่จะปฏิบัตินั้นต้องมีเครื่องอาศัย แต่ว่าท่านสอนว่า ให้สักแต่ว่าอาศัยอย่าติด ที่ว่าอย่าติดนั้นก็ได้ในคำว่า น ลิปฺปติ กาเมสุ อย่าเอากิเลสกามไปยึดวัตถุกาม ใช้ปัญญากำหนดรู้ อย่างที่ท่านสอนให้พิจารณาว่า ยาจิตกูปมา กามทั้งหลายอุปมาเหมือนกับของที่ยืมเขามา หรือ สุปินกูปมา กามทั้งหลายอุปมาเหมือนกับความฝัน พอตื่นขึ้นมามันหายหมด เป็นต้น ท่านสอน

ให้นึกอย่างนั้น เมื่อนึกอย่างนั้น กิเลสเครื่องติด คือ เครื่องที่ทำใจให้ติดมันเชื่อมกันไม่ได้ คล้าย ๆ เราชักสะพานเสียมันเชื่อมกันไม่ติด เช่นเราพิจารณาว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะนั้น ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา มีเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีแปรปรวนในท่ามกลาง มีดับสลายในที่สุด นึกอย่างนี้อยู่เสมอ ปัญญาก็เกิดขึ้นมีความรู้ชัดขึ้น เมื่อรู้ชัดขึ้นในเวลาอาศัยก็สักแต่ว่าอาศัย ไม่ติดไม่หลง ที่ว่าไม่ติดในกามทั้งหลายนั้น เป็นการสอนว่า อย่าเอากิเลสกามไปเกาะไว้กับวัตถุกามนี้เป็นประการที่ ๑

๒. **นิรูปธิ** ปราศจากอุปธิ ไม่มีอุปธิ เมื่อไม่ติดในกามทั้งหลายแล้ว ก็เป็น **นิรูปธิ** คือปราศจากอุปธิกิเลส **อุปธิ** แปลว่า กิเลสเครื่องเข้าไปทรงไว้ คือกิเลสเครื่องเข้าไปทรงไว้ซึ่งทุกข์ หรือเครื่องหอบทุกข์เข้าไว้ นี้เป็นอุปธิ **ราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ อิจฉาริษยา ตัณหา** เป็นอุปธิทั้งนั้น บางแห่งท่านแจกเป็น ๓ ในบางแห่งท่านแจกเป็น ๔ บางแห่งกล่าวว่ามีสิบ[๑] แต่ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะกิเลสูปธิ กิเลสปธิในที่นี้หมายเอาอุปธิ คือกิเลสที่เข้าไปทรงทุกข์ไว้ ที่เข้าไปหอบทุกข์ไว้ หอบทุกข์ไว้ที่ไหน หอบทุกข์ไว้ที่ผู้มีอุปธิ กิเลสนั้นเรียกชื่อหลายอย่าง บางแห่งเรียกว่า **โอฆะ** แปลว่าท่วมทับใจ บางแห่งเรียกว่า โยคะ เป็นเครื่องประกอบสัตว์ไว้กับทุกข์ บางแห่งเรียก

---

๑. อุปธิ ๓ คือ ขันธ์, กิเลส, อภิสังขาร อุปธิ ๔ เพิ่มกามเข้าอีก ๑. อุปธิ ๑๐ คือ ตัณหา, ทิฏฐิ, กิเลส, กรรม, ทุจริต, อาหาร, ปฏิฆะ, อุปาทินนธาตุ ๔, อายตนะภายใน ๖, วิญญาณ ๖.

ว่า คันถะ เป็นเครื่องเย็บเป็นเครื่องร้อย บางแห่งเรียกว่า อุปธิ มันหอบทุกข์ไว้ นี้ว่าให้เห็นง่าย ๆ ตัวเดียวกันนั่นแหละ เช่นกามหรือราคะ บางทีมันมาท่วมที่ใจ พอกิเลสท่วมใจแล้วมันลืมอะไรหมด อย่างเรื่องปรากฏในหน้าหนังสือพิมพ์อยู่เสมอ ๆ หนุ่มสาวรักกันไม่ได้อย่างใจ ฝ่ายหนึ่งแปรพักตร์ กินยาตาย คิดสั้นไปอย่างนี้ ก็เพราะกามมันท่วมใจนึกไม่ได้ เหมือนน้ำท่วมปากอ้าปากพูดไม่ออก กามมันท่วมนึกอะไรไม่ได้หมด นึกถึงมารดาบิดาก็นึกไม่ได้ นึกภาวนาอย่างไรก็นึกไม่ได้ มันท่วมไปเสียหมด จนเห็นไปว่าในโลกนี้มีคู่คนเดียวเท่านั้น ถ้าเราไม่ได้คนนี้สมประสงค์ตายเสียดีกว่าอยู่ จะตายไปทำไมไม่ใช่มันเกิดง่าย แต่ไม่ได้นึกอย่างนี้ ทำไมไม่นึก ก็เพราะกามมันท่วมใจ นี้พวกกามมันท่วมทั้งนั้น เรียกว่า โอฆะ กิเลสตัวเดียวกันนั่นแหละ บางอย่างมันผูกสัตว์ไว้กับทุกข์ อย่างเด็ก ๆ หรือคนหนุ่มเดี๋ยวนี้ชอบทำตัวเป็นอันธพาล ติดยาเสพติดให้โทษ พ่อแม่พยายามดึงไปดึงมาเสียเงินเสียทองเท่าไรเผลอไม่ได้หนีไป เอาไปเข้าโรงพยาบาล พอแพทย์เผลอหนีไปเสีย เขาจะทำให้ดีแต่มันดีไม่ได้ เพราะเหตุว่ากามตัณหามันรวบรัดไว้ไม่ให้ไปไหน มันผูกหย่อน ๆ แต่ลืมมันไม่ได้ นี้เรียกว่าเป็นโยคะ บางอย่างเป็นคันถะ แปลว่า เย็บหรือร้อยไว้ คือร้อยใจให้ติด ติดอะไรแล้ววางไม่ได้ ทำให้รู้สึกว่าติดวางไม่ลง

ที่เรียกว่า อุปธิ นั้น เพราะมันเข้าไปหอบทุกข์ไว้ ชนิดนี้ชอบเก็บทุกข์ กิเลสนั่นแหละ ตัณหาตัวหนึ่ง ราคะตัวหนึ่ง อิสสาตัวหนึ่ง

สองสามตัวนี้แหละก็เป็นอุปธิ มันหอบทุกข์ไว้ อยู่บ้านหอบทุกข์ที่บ้าน บางทีหอบมาถึงวัด อยู่ที่วัดหอบทุกข์ที่วัดกลับไปบ้าน แทนที่จะมาวัดให้สบายใจ มาเห็นคนนั้นไม่ชอบใจไม่สบายใจ ก็หอบไม่ชอบใจไม่สบายใจเข้าไว้ อย่างนี้เรียกว่า อุปธิ แปลว่า หอบเข้าไว้ซึ่งทุกข์ มาวัดก็ไม่สบายใจ ไปบ้านก็ไม่สบายใจ ไปโรงหนังสบายใจเฉพาะเวลาที่หนังฉาย พอเลิกแล้วก็ไม่สบายใจ ไปทำกัมมัฏฐานที่ไหน จิตใจก็ไม่ได้อยู่ที่กัมมัฏฐาน มันไปเที่ยวหอบทุกข์ทางโน้นทางนี้ นี่เป็นอุปธิ พระพุทธ-เจ้าตรัสสอนให้ทำใจให้ปราศจากอุปธิ คืออย่าหอบทุกข์เข้าไว้ จะไม่ให้หอบทุกข์คือให้หมดอุปธิ จะต้องทำอย่างไร ก็ต้องอธิบายอย่างคลุม ๆ ว่า ให้ปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์แปดประการนั้นเอง เมื่อรวมเข้าแล้วให้ปฏิบัติตามศีล สมาธิ และปัญญา คือให้รักษาศีล ให้เจริญสมาธิ ให้เจริญปัญญา นี่ก็กว้าง ๆ จะว่าให้ละเอียดก็กินเวลามาก วิธีจะละกิเลสก็ทำอย่างนี้แหละ ถ้าจะทำให้ง่าย ๆ อีกอย่างหนึ่ง เป็นวิธีพาตัวรอดเป็นคราว ๆ พอประสพอารมณ์ที่จะเกิดกิเลส ก็ให้มีสตินึกภาวนาว่า **เนตํ มม** นั่นไม่ใช่ของเรา **เน โส หมสฺมิ** เราไม่ได้เป็นสิ่งนั้น **น เม โส อตฺตา** นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา หมายตลอดถึงวัตถุกามด้วย ให้นึกอยู่เสมอว่าไม่ใช่ของเรา อะไรไม่ใช่ของเราทั้งนั้น เวลามันหายไปใจจะไม่เสีย เวลาได้มาใจจะได้ไม่ลิงโลด เวลาพลัดพรากจากไปจะไม่ต้องโศกเศร้าเสียดาย นี้เป็นวิธีปฏิบัติกำจัดกิเลสูปธิ

เมื่อผู้ปฏิบัติประพฤติปฏิบัติได้สองประการคือ ไม่ติดไม่ข้องใน

กามและปราศจากอุปธิแล้ว ย่อมได้เสวยผลอีก ๓ อย่างคือ

พฺราหฺมโณ เป็นพราหมณ์ แปลว่าผู้ลอยบาป เป็นพราหมณ์อย่างพระพุทธเจ้า ไม่ใช่เป็นพราหมณ์อย่างที่กล่าวในศาสนาพราหมณ์ เป็นพราหมณ์อย่างพระพุทธเจ้านั้น คือพระอรหันต์ท่านลอยกิเลสได้หมดไม่มีเหลือ ปรินิพฺพุโต ดับรอบ คือว่ารอบ ๆ ตัวไม่มีร้อนดับเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์ได้ เพลิงกิเลสนั้นคือราคะ โทสะ โมหะ เรียกว่า ราคคฺคิ โทสคฺคิ โมหคฺคิ เพลิงทุกข์คือชาติ ชรา มรณะ ความเกิด ความแก่ ความตาย นี้เป็นเพลิงทุกข์ เราถูกเพลิงสองกองนี้เผาอยู่เสมอ เผาอยู่ประจำ แต่ที่สำคัญที่สุดคือ เพลิงกิเลส เพลิงทุกข์ไม่เท่าไร เพลิงกิเลสดับแล้ว เพลิงทุกข์ยังไม่ดับ ก็สักแต่ว่ามี ดังคำบาลีว่า ทุกฺขเมว น โกจิ ทุกฺขิโต ทุกข์มีอยู่แท้ แต่ใคร ๆ ผู้ถึงทุกข์ไม่มี เพราะท่านพ้นทุกข์ปราศจากทุกข์แล้ว เพราะฉะนั้น ปรินิพฺพุโต ดับรอบ คือดับเพลิงกิเลสดับเพลิงทุกข์ได้ ก็เนื่องมาจากไม่ติดในกามไม่มีอุปธินั่นเอง

สีติภูโต เย็นสนิท ไม่มีเวลาที่จะร้อนเลย ไม่มีเวลาร้อนใจเลย เย็นตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง หรือเย็นตลอดชาติ เวลาล่วงไปเท่าไร ๆ ก็ไม่กลับมาร้อนอีก สีติภูโต เย็นสนิท อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสกับอุปกาชีวกว่า สีติภูโตสฺมิ นิพฺพุโต เราดับเย็นสนิทแล้ว อุปกาชีวกไม่เชื่อหลีกไปเสีย เลยไม่ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน พระพุทธเจ้ารับสั่งตรง ๆ ว่า พระองค์ท่านดับเย็นสนิท อุปกาชีวกยังไม่ทันเข้าใจ ได้ฟัง

ว่ารับสั่งแปลก ๆ ก็ไม่สนใจหลีกไปเสีย ไม่ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ไม่เหมือนคนอื่นที่ได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้วได้ตรัสรู้ตาม

ผู้ใดไม่ติดในกามปราศจากอุปธิสองประการนี้แล้ว ผู้นั้นก็เป็นพราหมณ์ คือลอยทั้งบาปทั้งบุญหมด ไม่ต้องทำไม่ต้องสั่งสมอีกต่อไป เพราะถึงที่สุด **ปรินิพฺพุโต** ดับรอบ ไม่มีร้อนใจส่วนไหนเหลืออยู่เลย **สีติภูโต** เย็นใจสนิท เย็นทุกกาลทุกเวลา สมด้วยพระดำรัสว่า

สพฺพทา เว สุขํ เสติ ผู้นั้นย่อมอยู่เย็นเป็นสุขสบายในกาลทุกเมื่อ มีนัยดังบรรยายมาด้วยประการฉะนี้.

จงรักษาจิตของตน

พระพรหมมุนี (วิน) วัดราชผาติการาม แสดง

วันที่ ๒๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๐๙

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

อปฺปมตฺตา สตีมนฺโต สุสีลา โหถ ภิกฺขโว
สุสมาหิตสงฺกปฺปา สจิตฺตมนุรกฺขถาติ.

ที. มหา. ๑๐/๑๔๒

บัดนี้จักได้แสดงศาสนธรรม คำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา ว่าด้วยข้อปฏิบัติอันเป็นปุพพภาคแห่งการฝึกฝนอบรมจิต เพื่อเป็นพระพุทธภาษิตบำรุงศรัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใส และอบรมปัญญาบารมีของท่านสาธุชนผู้นับถือพระพุทธศาสนาเป็นลำดับไป

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงแสดงธรรมะในพระพุทธศาสนา เพื่อบำรุงจิตใจของท่านสาธุชน โดยเฉพาะก็คือทรงสั่งสอนในการที่จะรักษาจิตให้ได้รับความสงบระงับ เพราะเหตุว่าจิตอันสงบระงับแล้วนั้นย่อมได้รู้ได้เห็นธรรมะชั้นสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนถึงมรรคผลนิพพาน สมด้วยเทศนาบรรหารว่า สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ ผู้มีจิตตั้งมั่นแล้วย่อมรู้ทั่วถึงตามความเป็นจริง ดังนี้ ในอรรถกถาท่านจึงกล่าวอุปมาการ

ฝึกจิตไว้ว่า เหมือนกับนายช่างศร ตัดไม้มาทำลูกศร ในเบื้องแรกก็ต้องเข้าป่าหาไม้ เมื่อได้ไม้มาแล้วก็ลอกเปลือกออก แล้วทาด้วยของเหนียว ๆ ลนไฟดัดที่ง่ามไม้ เมื่อดัดที่ง่ามไม้เก็บไว้จนแข็งตัวได้ที่แล้วจึงแต่งเป็นลูกศร ใช้เป็นอุปกรณ์แห่งการยิงลูกศรสำเร็จประโยชน์ฉันใด การปฏิบัติฝึกฝนจิตก็ฉันนั้น ต้องมีอุปกรณ์โดยประการต่าง ๆ นานา สมเด็จพระบรมศาสดาจึงตรัสไว้ในอาคตสถานต่าง ๆ เป็นอันมาก ในที่มาแห่งหนึ่งซึ่งจะได้แสดงต่อไปนี้ทรงแสดงว่า ผู้ที่จะฝึกฝนอบรมจิตรักษาจิตนั้น ต้องมีคุณสมบัติเบื้องต้นเป็น ๔ ประการ ตามพระพุทธภาษิตบรรหารว่า

อปฺปมตฺตา สตีมนฺโต สุสีลา โหถ ภิกฺขโว
สุสมาหิตสงฺกปฺปา สจิตฺตมนุรกฺขถ

แปลว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเป็นผู้ไม่ประมาท มีสติ มีศีลดีงาม ตั้งความดำริไว้ให้ดีแล้ว จงตามรักษาจิตของตนเถิด ดังนี้

โดยพระพุทธภาษิตนี้ ได้ข้อปฏิบัติอันเป็นปุพพภาคแห่งการรักษาจิต แห่งการฝึกฝนจิตเป็น ๔ ประการคือ

๑. อัปปมัตตะ เป็นผู้ไม่ประมาท
๒. สติมา เป็นผู้มีสติ
๓. สุสีลา มีศีลดีงาม
๔. สุสมาหิตสังกัปปะ ตั้งความดำริไว้ดี

รวมเป็น ๔ ประการด้วยกันฉะนี้

เมื่อบุคคลมีข้อปฏิบัติ ๔ ประการ ได้กระทำเป็นปกติดังกล่าวนี้แล้ว จึงเริ่มต้นแห่งการรักษาจิตต่อไป จักอธิบายธรรมะ ๔ ประการนั้น พอเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติต่อไป

๑. **อัปปมัตตะ** แปลกันมาว่า ไม่ประมาท แต่ในที่นี้ ในข้อที่สองมีข้อว่า สติมนฺโต มีสติ ในทางพระพุทธศาสนาท่านว่า อัปปมัตตะ เป็นผู้ไม่ประมาท ความไม่ประมาทนั้นก็คือเป็นผู้มีสติ เป็นผู้ไม่อยู่ปราศจากสติ มีสติทุกเมื่อ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท เมื่อถือเอาความอย่างนี้ ข้อหนึ่งกับข้อสองก็เป็นอันเดียวกัน ถ้าข้อหนึ่งข้อสองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เนื้อความเป็นอันเดียวกัน สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ก็คงไม่ตรัสแยกเป็นสองข้อ เพราะฉะนั้น ในข้อหนึ่ง จึงควรมีอรรถาธิบายว่า จงเป็นผู้ไม่เมา เพราะ มัตตะ หรือ มะทะ ก็แปลว่า มัวเมา ปมัตตะ ก็แปลว่า เมาทั่ว ปมาทะ ก็แปลว่าเมาทั่ว เมาในอะไร เมาในวัย ในความไม่มีโรค ในชีวิต สังขารร่างกายนี้ตกอยู่ในลักษณะสามประการคือ อุปฺปาโท ปญฺญายติ ความเกิดขึ้นปรากฏในเบื้องต้น วโย ปญฺญายติ เสื่อมในที่สุด ฐิตสฺส อญฺญถตฺตํ ปญฺญายติ เมื่อตั้งอยู่ความเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่นก็ย่อมปรากฏ ไม่ตั้งอยู่คงที่ นี้เป็นลักษณะของสังขารทั่วไป ไม่ว่าสังขารอะไร ตกอยู่ในลักษณะสามประการนี้หมด เพราะฉะนั้น บุคคลไม่ควรมัวเมาในวัย คือไม่ควรถือว่า บัดนี้เรายังเป็นหนุ่มยังเป็นสาว ยังไม่เฒ่ายังไม่แก่ เมื่อเฒ่าเมื่อแก่ จึงค่อยศึกษาธรรมะในพระพุทธศาสนา เข้าวัดเข้าวา

นั้นเป็นหน้าที่ของคนแก่ ถ้าเราเข้าวัดกันเสียหมดแล้ว โรงหนังโรง-ละครมันก็จะล่ม ต้องการจะบำรุงโรงหนังโรงละครบ้าง หรือบางคนก็ประมาทว่า คนแก่ไม่มีประโยชน์ คนหนุ่มต่างหากมีประโยชน์ คนแก่มีอย่างเดียวแต่ที่จะมุ่งหน้าไปหาความตาย คนหนุ่มคนสาวต่างหากมีประโยชน์ เพราะฉะนั้นเด็ก ๆ จึงมักจะล้อว่า คนแก่ตายพันเหมือนมดคันตายตัว หนุ่มสาวตายคนเหมือนคนตายทั้งครัว นี้เรียกว่าเมา คือมัวเมาว่า เรายังหนุ่มยังสาวยังไม่เฒ่ายังไม่แก่ ยังมัวเมาในวัยยังว่าเรามีวัยอันเจริญ อันที่จริงท่านว่า ผู้ประมาทอย่างนี้แล้ว ปริปกฺโกวโย ตสฺส ถึงวัยของผู้นั้นแก่รอบ โมฆชิณฺโณติ วุจฺจติ ตรัสเรียกว่าแก่เปล่า คือเปล่าว่างจากประโยชน์ เพราะฉะนั้น ในการที่จะรักษาจิตท่านจึงสอนไม่ให้เมาในวัย คืออย่าให้ถือว่า บัดนี้เรายังเป็นหนุ่มยังเป็นสาว ยังไม่เฒ่ายังไม่แก่ ยังไม่ต้องศึกษาเล่าเรียนธรรมะในพระพุทธศาสนา ไว้ค่อยเล่าเรียนเมื่อเฒ่าเมื่อแก่ อย่างนี้เรียกว่า เป็นผู้เมาในวัย คนเฒ่าคนแก่ก็เหมือนกัน อายุมาก ๆ ไม่ค่อยมีโรคภัยไข้เจ็บเข้ามาเบียดเบียนบีฑา ก็มักจะประมาทมัวเมาเสียว่ายังไม่เป็นไร ยังก่อนแล้วก็ผัดเพี้ยนวันเวลา ใครชวนมาวัดฟังเทศน์ก็บอกว่าไปก่อนเถอะฉันยังไม่เป็นไร หรืออาจจะแก้ตัวไปว่า ฉันไปวัดฟังเทศน์หรือไม่ได้ไปวัดฟังเทศน์ จิตใจของฉันก็สงบระงับไม่เห็นเป็นไร ไม่เห็นจะต้องไปให้เหนื่อยให้เสียเวลาดังนี้เป็นต้น อย่างนี้ก็เข้าในคำว่า ปมัตตะ คือเมาในความไม่มีโรค ครั้นเวลาโรคภัยไข้เจ็บเข้ามาเบียดเบียน ตั้งใจ

จะศึกษาธรรมะเวลาเจ็บหนัก ๆ แล้วจะให้พระไปเทศน์ให้ฟัง จำได้บ้าง จำไม่ได้บ้าง ทุกขเวทนาครอบงำก็นึกไม่ได้ ได้ยินบ้างไม่ได้ยินบ้าง ไม่สำเร็จประโยชน์ แม้จะไม่เจ็บแต่อายุมากแก่หง่อมแล้ว ความจำก็เลอะเลือน สัญญาก็ไม่ดี เพราะฉะนั้นตกอยู่ในความประมาททั้งนั้น คนแก่นั้นอย่าว่าแต่จะศึกษาเล่าเรียนธรรมะให้มาก ๆ ให้ทรงจำเลย แม้ของเล็ก ๆ น้อย ๆ คำสองคำก็จำไม่ค่อยได้ เพราะฉะนั้นแม้ในความไม่มีโรค พระผู้มีพระภาคก็ตรัสสอนไม่ให้เป็นผู้เมา ไม่ให้เป็นผู้เลินเล่อเผลอไปในชีวิตก็เหมือนกัน คนเราเกิดมาตกอยู่ในลักษณะของธรรมดา คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนิจจังไม่เที่ยง ทุกขังเป็นทุกข์ อนัตตาไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ห้ามบังคับบัญชาไม่ได้ เพราะฉะนั้น เราไม่ควรมัวเมาในชีวิตว่าเราจะยืนยาวอยู่ต่อ ๆ ไป บางอาจารย์ท่านสอนให้เราพิจารณาว่า คนเราทั้งหมดนี้อายุเท่ากัน ที่ว่าอายุเท่ากันนั้นหมายความว่า ที่ล่วงมาแล้วเสียไปไม่ได้อะไร จะนับว่าสิบปี สิบห้าปี ยี่สิบปี สามสิบปีนับก็ไม่มีประโยชน์ เพราะไม่ได้อะไร มรรคผลนิพพานอะไรก็ไม่ได้เลย เพราะฉะนั้นต้องตัดทิ้ง ที่อยู่ข้างหน้าต่างคนก็นับไม่ถูกว่าอีกสักกี่ปี สิบปี ยี่สิบปี สามสิบปี สี่สิบปี บางคนอยู่จนแปดสิบ เก้าสิบ บางคนไปเสียง่าย ๆ เพราะฉะนั้นท่านว่า ข้างหน้าก็นับไม่ถูกว่าเท่าไร ที่ล่วงมาแล้วปัดทิ้ง เพราะฉะนั้นคนเราอายุเท่ากัน ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนธรรมะคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา นึกอย่างนี้ได้ชื่อว่า เป็นผู้ไม่เมาในชีวิต คำว่า อัปปมัตตะ เป็นผู้ไม่เมานั้น คือสอนไม่ให้เมาในวัย

ว่าเรายังหนุ่มยังสาว ยังไม่เฒ่ายังไม่แก่ ไม่เมาในความไม่มีโรค ว่าบัดนี้เรายังไม่มีโรคยังสบายดี ไม่เมาในชีวิตว่าเราจะอยู่ยืนยาวไปเท่านั้นเท่านี้ ไม่มัวเมาประมาทไป นี้เป็นอรรถาธิบายในข้อว่า อัปปมัตตะ ข้อที่ ๑.

๒. สติมนฺโต ให้มีสติ สติ แปลว่าความระลึกได้ ถ้าระลึกได้ในกิจที่ทำ ในคำที่พูด ในเรื่องที่คิด แม้นาน ๆ ก็นึกได้ เช่นนึกได้ว่า เมื่อปีกลายจิตใจของเราเป็นอย่างนี้ ปีนี้จิตใจของเราเป็นอย่างนี้ พรรษาที่แล้วมาทำกัมมัฏฐาน สดับพระธรรมเทศนา จิตใจของเรามีอาการอย่างนี้ พรรษานี้ จิตใจของเรามีอาการอย่างนี้ ดีขึ้นหรือเลวลง ให้มีสติอยู่อย่างนี้ สติเช่นนี้ท่านเรียกว่า สติเนปักกะ แปลว่าสติรักษาตน พอรักษาตัวรอดปลอดภัย อย่างนี้เป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี เป็นผู้มีสติรอบคอบ มีสติพอรักษาตัวรอด ถ้าต่างว่า มีสติเป็นไปในกาย คือนึกในเรื่องกายอยู่เสมอ เช่นว่ากายนี้ สักแต่ว่ากาย ไม่สวยไม่งาม น่าเกลียด ไม่ยั่งยืน ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่อะไรทั้งหมด นึกเป็นไปในกาย หรือพิจารณาเป็นอย่าง ๆ ว่า ในกายของเรานี้ก็มีแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เอ็น กระดูก แยกออกไป แยกกำหนดพิจารณาอย่างนี้ นึกอยู่ในเรื่องกายเสมอ อีกอย่างหนึ่ง แม้เราจะนึกว่ากายของเราบัดนี้เป็นอย่างไร กายดีหรือไม่ดี วันนี้ตั้งแต่เช้ามา จนบัดนี้กายเสียตรงไหนบ้าง กายเป็นทุจริตอย่างไรบ้าง วาจาได้ว่าอะไรใครให้เจ็บให้แสบบ้าง ดังนี้เป็นต้น ดังนี้เรียกว่า กายคตาสติ แปลว่า

สติเป็นไปในกาย สติเป็นไปในกายมีในท่านผู้ใด พระพุทธเจ้าทรงนับถือผู้นั้นว่า เป็นสาวกของพระองค์ท่าน ตามพระพุทธภาษิตบรรหารว่า

สุปฺปพุทฺธํ ปพุชฺฌนฺติ สทา โคตมสาวกา
เยสํ ทิวา จ รตฺโต จ นิจฺจํ กายคตา สติ

แปลว่า ชนเหล่าใด มีสติเป็นไปในกายเนืองนิจทั้งกลางวันและกลางคืน ชนเหล่านั้นได้ชื่อว่าเป็นสาวกของพระโคดมบรมศาสดา ตื่นอยู่ด้วยดีในกาลทุกเมื่อ ดังนี้ นี้เป็นเรื่องของกายคตาสติ ถ้าใช้สติพิจารณากายนั้นแหละ ให้เห็นว่ากายนี้ สักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เวทนาก็สักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา จิตของเรานี้ก็สักแต่ว่าจิตไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ธรรมะคือเรื่องที่เราชอบใจบ้างไม่ชอบใจบ้าง ก็ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา อย่างนี้เรียกว่าสติปัฏฐาน คือตั้งสติไว้ในอารมณ์สี่ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัมมาสติ แปลว่า สติชอบ คือตั้งสติไว้ชอบ ตั้งสติไว้ชอบนี้เป็นองค์อริยมรรค ถ้าสติของเรานั้น เป็นสติที่เป็นสัมโพชฌงค์ คือ เป็น วิเวกนิสฺสิตํ อาศัยวิเวก คือมีสติแล้วรู้สึกจิตใจสงัด วิราคนิสฺสิตํ อาศัยวิราคะ คือจิตใจปราศจากความกำหนัดบ้างในบางครั้งบางคราว นิโรธนิสฺสิตํ อาศัยนิโรธ คือกิเลสดับบ้างในบางครั้งบางคราว ไม่ใช่ดับเรื่อยไป โวสฺสคฺคปริณามึ น้อมไปเพื่อสละลง คือสลัดอารมณ์ชั่วออกไปได้บ้าง เวลาชั่วจะเกิดขึ้นที่จิตแล้ว รู้สึกว่าสละออกไปได้บ้าง ติดอยู่ไม่

นาน เช่นโกรธก็โกรธเป็น แต่ว่าพอโกรธเกิดแล้วก็หายเร็วเป็นปลิดทิ้ง อย่างนี้เรียกว่าสติสัมโพชฌงค์ สติเป็นองค์แห่งการตรัสรู้

สาธุชนกำหนดพิจารณาเรื่องสตินี้แล้วปฏิบัติตามกำลังสามารถของตน ๆ เป็นสติเนปักกะก็ได้ เป็นกายคตาสติก็ได้ เป็นสติปัฏฐานก็ได้ เป็นสติสัมโพชฌงค์ก็ได้ แล้วแต่เวลา แล้วแต่โอกาส แล้วแต่ความสามารถ จิตใจของผู้นั้นจะสงบระงับ ควรแก่การที่จะรักษาจิตต่อไป นี้เป็นประการที่ ๒

๓. ตรัสเตือนว่าให้มีศีลดีงาม เป็นอันส่องเนื้อความตรงกันข้ามว่า ที่มีศีลไม่ดีก็มี ศีลของพระพุทธเจ้านั้นดีไม่มีชั่ว ที่ท่านเรียกว่าสุสีล ศีลดีนั้น หมายความเกี่ยวข้องกับผู้รักษา แต่ตัวศีลแท้ ๆ ของพระองค์นั้นดีครบครัน ไม่มีข้อไหนที่จะชั่ว แต่ที่ศีลมีดีมีชั่วนั้นอยู่ที่ผู้ปฏิบัติ อยู่ที่ผู้รักษา โอกาสมีก็รักษา ไม่มีโอกาสก็ไม่รักษา ได้บ้างเสียบ้าง บางคนก็รักษาได้เฉพาะข้อหนึ่งถึงข้อสี่ ข้อห้าไม่รักษา หรือบางคนก็รักษาข้อสองไปถึงข้อห้า ข้อหนึ่งรักษาไม่ได้ ได้บ้างเสียบ้าง บางทีก็ไม่ครบห้า บางทีในเวลาฟังพระธรรมเทศนาก็ครบห้า ครั้นออกไปจากวัดแล้ว ไม่ทันถึงวันก็ขาด ๆ วิ่น ๆ ตก ๆ หล่น ๆ อย่างนี้จัดว่าศีลยังไม่ดี คือรักษาศีลยังไม่ดี ตัวศีลดีนั่นแหละ อุปมาเหมือนว่ามีดโกน มีดโกนนั้นสำหรับโกนผมโกนหนวด แต่ถ้าเรามีมีดโกนแล้วไม่ได้โกนผมโกนหนวด เก็บไว้ให้สนิมขึ้น อย่างนี้เรียกว่ามีดไม่ดี คือ ว่าสนิมมันขึ้น มีดนั้นมันดีแต่ผู้เก็บไม่ดี หรือไม่ได้ให้สนิมขึ้น แต่

ใช้ไม่ถูกเช่นใช้เจียนหมาก ใช้เหลาไม้ ใช้จักตอก ใช้ทำครัว อย่างนี้ ก็ได้ชื่อว่ามีมีดโกนไม่ดี คือรักษาไว้ไม่ดีไม่ถูก ต่อเมื่อใดเรามีมีดโกน แล้ว ใช้ปลงผมโกนหนวดตามลักษณะของมีด เมื่อนั้นได้ชื่อว่า มีมีด รักษามีดใช้มีดดีฉันใด ศีลก็ฉันนั้น สุสีล คือศีลดีนั้น โดยตรงทรง หมายถึง อริยกันตศีล คือศีลที่พระอริยเจ้าพอใจ ได้แก่ศีลที่รักษาได้ ไม่ขาดไม่ทะลุไม่ด่างไม่พร้อย เป็นไทยคือไม่เป็นทาษของกิเลส ท่าน ผู้รู้สรรเสริญ อันกิเลสตัณหาไม่แตะต้องพ้องพาน เป็นไปเพื่อสมาธิ ผู้มีศีลอย่างนี้ทำสมาธิขึ้น ถ้ามีศีลขาด ๆ วิ่น ๆ ทำสมาธิไม่ขึ้น

ทำอย่างไรจะให้มีศีล ก็ต้องมีวิรัติเจตนา คือเจตนาเครื่องงดเว้น เจตนาเครื่องงดเว้นมี ๓ ประการ ไม่ได้สมาทานศีลเลย แต่งดเว้น ได้ตามองค์นั้น ๆ ถึงคราวจะฆ่าสัตว์ได้แต่ไม่ฆ่า จะลักทรัพย์ได้ก็ไม่ลัก แม้แต่เพียงใจคิดก็ไม่มี จะประพฤติผิดในกามก็ไม่คิดจะประพฤติผิด แม้แต่ใจคิดก็ไม่มี จะพูดปดก็ไม่อยากจะพูด แม้แต่ใจคิดว่าจะพูดก็ไม่มี จะดื่มสุราเมรัยก็ไม่ดื่ม แม้แต่ใจคิดอยากจะดื่มก็ไม่มี อย่างนี้ก็เป็นศีล เรียกว่าสัมปัตตวิรัติ งดเว้นในเวลาที่ประจวบอารมณ์ เพราะเรารู้จัก องค์ศีลแล้วงดเว้นได้เอง อีกอย่างหนึ่งเพื่อให้มั่นใจ มารับศีลจากพระ เช่นถึงวันพระก็มารับศีล เมื่อรับศีลแล้วพิจารณาไปตามองค์ศีลนั้น งดเว้นไปตามองค์ศีลนั้น ไม่ล่วงละเมิด อย่างนี้เรียกว่าสมาทานวิรัติ แปลว่างดเว้นด้วยการสมาทาน คือรับแล้วถือไว้ อีกอย่างหนึ่งงดเว้น ได้เด็ดขาด อย่างนี้เป็นวิรัติของพระอริยเจ้า เรียกว่าสมุจเฉทวิรัติ งด

เว้นเด็ดขาด นี้ว่าด้วยศีลดีงามเป็นประการที่ ๓

๔. สุสมาหิตสังกัปปะ ตั้งความดำริไว้ดีแล้ว ความดำริเรียกว่า สังกัปปะ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วิตก มี ๒ อย่างคือ มิจฉาสังกัปปะ ดำริผิด ๑ สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ ๑ ดำริในเรื่องกามในเรื่องพยาบาท ในเรื่องเบียดเบียน นี้เป็นมิจฉาสังกัปปะ ดำริผิด พระพุทธศาสนาสอนให้ละเสีย อีกอย่างหนึ่ง ดำริเพื่อจะออกจากกาม ดำริในอันไม่พยาบาทปองร้ายใคร ดำริในอันไม่เบียดเบียนใคร นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ เป็นองค์อริยมรรค ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ให้ตั้งความดำริไว้ให้ดีนั้น ก็คือให้ตั้งความดำริไว้ให้เป็นสัมมาสังกัปปะ ให้เป็นองค์อริยมรรค เพราะถ้าตั้งไว้เป็นองค์อริยมรรคแล้ว จูงให้เกิด สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ และ สัมมาทิฏฐิ ด้วย ทำให้อริยมรรคนั้นเป็นมรรคสมังคี ทำหน้าที่พร้อมเพรียงกัน ส่วนศีลก็กำจัดโทษทางกาย ทางวาจา ส่วนสมาธิก็กำจัดนิวรณ์ ส่วนปัญญาก็กำจัดอนุสัยเห็นอริยสัจ นี้ได้ชื่อว่าสุสมาหิตสังกัปปะ ตั้งความดำริไว้เป็นอันดี เป็นประการที่ ๔

ท่านว่าก่อนแต่จะรักษาจิต เราต้องมีคุณสมบัติ ๔ ประการนี้ คือ

๑. ไม่เมาในวัย ในความไม่มีโรค ในชีวิต เพราะถ้าเมาแล้วมันประมาท ลุ่มหลงเหมือนหลงทาง ย่อมเดินผิดทาง

๒. ให้มีสติอยู่ทุกเมื่อ ว่าบัดนี้เราเป็นอะไร อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนพระว่า กถมฺภูตสฺส เม รตฺตินฺทิวา วีติปตนฺติ วัน

คืนล่วงไป ๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่ บัดนี้เราเป็นอะไรอยู่

๓. ต้องมีศีลดี เพราะศีลเป็นบาทของสมาธิ

๔. ต้องมีความดำริที่ถูกต้อง คือคิดนึกในทางที่ถูกต้อง ไม่ให้คิดนึกในทางที่ผิด เพราะถ้าคิดนึกในทางที่ผิด จิตใจก็เศร้าหมอง ทำสมาธิไม่ขึ้น

เพราะฉะนั้น เมื่อมีธรรมะ ๔ ประการนี้แล้ว ต่อไปตรัสสอนว่าให้ตามรักษาจิตของตน จิตนั้นรักษาอย่างไร ในที่นี้จะว่าพื้น ๆ อย่างผู้ที่อยู่บ้านก็รักษาได้ อยู่วัดก็รักษาได้ ยืนเดินนั่งนอนก็รักษาได้ จะไม่พูดในทางกัมมัฏฐาน หรือจะไม่พูดว่า สมถวิธีทำให้สงบ วิปัสสนาวิธีทำให้เห็นแจ้ง จะไม่พูดอย่างนั้น จะพูดเป็นพื้น ๆ ว่าจิตใจของเรานี้ ลักษณะบางคราวไม่เหมือนกัน ท่านว่าถ้าจิตใจห่อเหี่ยว รู้สึกว่าเหี่ยวละเหี่ยใจ เสียใจอ่อนใจ ต้องชวนให้ร่าเริงแต่อย่าชวนให้ร่าเริงในทางที่เกิดกิเลส และอย่าดับความห่อเหี่ยวนั้นด้วยของเมา ชวนให้ร่าเริงในธรรมะ ถ้ารู้สึกว่าจิตใจห่อเหี่ยวแล้ว ไปดูหนังดูละครอย่างนี้ไม่ถูก เพราะเหตุว่าดูหนังดูละครนั้นจิตใจหายห่อเหี่ยวก็จริงอยู่ แต่ว่าเป็นเหตุให้เกิดกิเลส ท่านจึงสอนให้ประคองให้ชวนชื่นด้วยการศึกษาธรรมะในพระพุทธศาสนา ด้วยให้นึกถึงพระพุทธเจ้า ให้นึกถึงพระธรรมพระสงฆ์ นึกถึงพระศาสนา ทำใจให้แช่มชื่น บางคราวใจนี้ลิงโลดเกินไปดีใจเกินไป ท่านให้ข่มไว้ ให้กดไว้ เพราะถ้าไม่ข่มไว้ลิงโลดเกินไปเป็นอันตรายเหมือนกัน อย่างที่มีเรื่องเล่าว่า คนงานคนหนึ่ง

ถูกหวยเบอร์ที่หนึ่ง ได้เงินมากไม่ต้องนับ เขาใส่กระสอบบ้าน ให้ทีเดียว พอเพื่อนมาบอกว่าเธอไม่ต้องทำงานให้เหนื่อยละ ต่อไป จะเป็นเถ้าแก่แล้ว ถูกหวยเบอร์ได้เงินมาก พอได้ยินคำบอกดังนั้น บังคับความยินดีไม่ได้ ร้องไห้อือคำเดียวสะอึกสามทีตายเลย นี้แสดงว่า ยินดีมากจนเกินไป เพราะฉะนั้นต้องข่มไว้ ต้องปราบไว้เรียกว่า นิคฺคหะ แปลว่าข่มจิตไว้ บางคราวจิตใจฟุ้งซ่านนึกเผลอเรื่อยไป อย่างพระผู้เป็นหลานของพระมหาสังฆรักขิต เสียใจที่พระมหาสังฆรักขิต ไม่รับจีวรที่นำไปถวาย นึกว่าท่านปราศจากความนับถือเรา นั่งนึก ใจลอยไป นึกว่าเราจะสึก เมื่อสึกแล้วจะไปหาโคมาคู่หนึ่งมาเลี้ยงไว้ รีดนมขายบ้าง ผสมให้มีลูกบ้าง พอมีลูกเราก็ขายไป ๆ เก็บเงินไว้ พอหาเงินได้มากก็หาภรรยาคนหนึ่ง เมื่อได้ภรรยาแล้วก็ได้ลูก เมื่อ ลูกโตพอสมควรแล้วก็ชวนภรรยาไปเยี่ยมบ้าน เช่าเกวียนเป็นพาหนะ ไป ในระหว่างทาง ภรรยาทำลูกตกจากมือหล่นลงไปใต้เกวียน เราโกรธเอาด้ามปฏักตีภรรยาทีหนึ่ง พอนึกมาถึงตอนนี้พัดที่กำลังพัด พระเถระอยู่ก็ลงบนศีรษะของพระเถระ นี้หมายความว่าคิดจนเผลอฟุ้ง ซ่านไป อย่างนี้ท่านว่าให้ประคองไว้ นี้แหละวิธีรักษาจิตหยาบ ๆ ทำ อย่างไรก็ได้ ให้นึกกำหนดพิจารณาว่า บัดนี้จิตของเราเป็นอย่างไร ถ้าจิตมันจะโกรธก็ให้นึกประคองทันทีว่า อย่าโกรธ ถ้าจิตมันจะรัก ก็ ให้นึก ประคองทันทีว่าอย่ารัก ถ้าจิตมันตระหนี่นึกเสียดายก็ให้ประคอง จิตใจสอนจิตใจทันทีว่า อย่าเสียดาย อย่างนี้เรียกว่า ตามรักษาจิต

อีกอย่างหนึ่งการตามรักษาจิต ก็คือรักษาให้หายจากโรค จิตรักก็รักษาให้หายรัก จิตโลภก็รักษาให้หายโลภ จิตโกรธก็รักษาให้หายโกรธเป็นต้น เหมือนร่างกายมีโรค พยายามรักษาให้หายจากโรคฉะนั้น

เมื่อท่านสาธุชนมีคุณสมบัติเบื้องต้น ๔ ประการ และได้ตามรักษาจิตดังนี้แล้ว ท่านว่าจิตใจของผู้นั้น จะถึงความสงบระงับ เป็นตัวของตัวเอง สามารถที่จะประคองให้เกิดปัญญาความรู้เห็นธรรมชั้นสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนถึงมรรคผลนิพพาน ตามความสามารถแห่งการปฏิบัติ มีอรรถาธิบายดังบรรยายมา ด้วยประการฉะนี้.

ไม่ทำบาป

พระพรหมมุนี (วิน) วัดราชผาติการาม แสดง

วันที่ ๘ ธันวาคม พ. ศ. ๒๕๑๐

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

ธมฺเม ฐิตา เย น กโรนฺติ ปาปนฺติ.

องฺ. จตุกฺก ๒๑/๒๕

บัดนี้จักได้แสดงพระธรรมเทศนา พรรณนาถึงข้อปฏิบัติที่ทำบุคคลให้เป็นผู้ตั้งอยู่ในธรรมไม่กระทำบาป เป็นธรรมีกถา ส่งเสริมศรัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใส ของท่านสาธุชน ผู้เป็นธรรมกามะ คือผู้ใคร่ในธรรมเป็นลำดับไป

การปฏิบัติธรรมะในพระพุทธศาสนา ก็คือการทำกาย วาจาและใจให้เป็นธรรม เพราะคนเรามีสมบัติ คือกายวาจา และใจ จะอยู่นิ่งไม่ได้ จะต้องทำ ต้องพูด ต้องคิด. ทำดี พูดดีและคิดดี ก็เป็นบุญเป็นกุศล ทำชั่ว พูดชั่ว คิดชั่ว ก็เป็นบาปเป็นอกุศล ทำดี พูดดี คิดดีเป็นคนดี ทำชั่ว พูดชั่ว คิดชั่ว ก็เป็นคนชั่ว การศึกษาธรรมะก็เพื่อจะเรียนรู้หลักในการที่จะฝึกกายวาจา และใจของตนให้อยู่ในธรรม คือให้เป็นกายดี วาจาดี ใจดี เว้นจากกายชั่ว วาจาชั่ว และใจชั่ว เพราะถ้ากาย วาจา และใจเป็นชั่วเสียแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเศร้าหมอง

คือเศร้าหมองใจ เมื่อใจเศร้าหมอง ก็ต้องได้รับผลตามภาษิตว่า จิตฺเต สงฺกิลิฏฺเฐ ทุคฺคติ ปาฏิกงฺขา เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ทุคติเป็นอันหวังได้ คำว่าคติแปลว่าภูมิเป็นที่ไป โดยมากเรามักเข้าใจกันว่าเป็นภูมิภพชั้นที่จะได้เมื่อตายไปแล้ว คือไปเกิดในชาติใหม่ อันที่จริงเข้าใจอย่างนี้ถูกยังไม่หมด ถูกเพียงครึ่งเดียว คำว่า คติ ภพ ภูมิ ที่เรียกว่าทุคติภูมิที่เป็นไปชั่ว สุคติ ภูมิที่เป็นไปดี หมายเอาตั้งแต่บัดนี้ ตั้งแต่ชาตินี้ ตั้งแต่เดี๋ยวนี้เป็นต้นไป คนประพฤติชั่วไปที่ไหนมีคนเขารังเกียจเขาไม่ชอบ แม้จะสนทนาปราศรัยด้วยก็ด้วยเสียไม่ได้ ตกทุกข์ได้ยากลำบากขอพึ่ง ก็ไม่มีใครที่จะปรารถนาให้พึ่งพาอาศัย อย่างนี้ก็เป็นทุคติ ไปชั่ว ผู้ประพฤติดีด้วยกาย วาจา ใจ ไปที่ไหนไม่มีใครรังเกียจ บังเอิญตกทุกข์ได้ยากก็มีคนช่วยเหลือ เข้าในคำว่าตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้ นี้แสดงว่าสุคติ ไปดี สุคติทุคตินี้ มีตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป และมีด้วยความประพฤติของบุคคล เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า อกตํ ทุกฺกฏํ เสยฺโย ความชั่วไม่ทำนั่นแหละดี ปจฺฉา ตปฺปติ ทุกฺกฏํ ความชั่วย่อมแผดเผาให้เดือดร้อนในภายหลัง ดังนี้ บุคคลผู้ไม่ทำชั่วนั้น ก็คือบุคคลผู้ตั้งอยู่ในธรรม สมดังคำพระบาลีซึ่งยกขึ้นเป็นนิเขปบท ณ เบื้องต้นนั้นว่า ธมฺเม ฐิตา เย น กโรนฺติ ปาปํ แปลว่า ชนเหล่าใด ตั้งอยู่ในธรรม ชนเหล่านั้นย่อมไม่กระทำบาป ดังนี้ โดยนัยพระพุทธภาษิตนี้ เป็นอันได้ความว่าคนที่จะได้ชื่อว่าไม่ทำบาปนั้น ต้องทำตนให้เป็นผู้ตั้งอยู่ในธรรมเสีย

ก่อน เมื่อเป็นผู้ตั้งอยู่ในธรรมแล้ว พระพุทธศาสนาก็รับรองว่า ผู้นั้นไม่กระทำความชั่ว ไม่กระทำบาป คำว่าบาป คำว่าความชั่ว จะไม่อธิบายในที่นี้ จะอรรถาธิบายเฉพาะคำว่าตั้งอยู่ในธรรม ประพฤติอย่างไรเรียกว่าตั้งอยู่ในธรรม เป็นข้อที่ผู้ปฏิบัติควรกำหนดจดจำและวิจารณ์ รักษาศีลห้า ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดปด ไม่ดื่มสุราเมรัย ได้ชื่อว่าตั้งอยู่ในธรรมก็ยังจัดไม่ได้สนิท เพราะถ้าการรักษาศีล ๕ ประการนั้นบางคราวก็ได้บางคราวก็เสีย บางคราวก็ขาด บางคราวก็มี ในขณะที่มีก็ได้ชื่อว่าตั้งอยู่ในธรรม ในขณะที่ขาด ก็ได้ชื่อว่าไม่ตั้งอยู่ในธรรม จะว่ารักษาอุโบสถศีลตั้งอยู่ในธรรม บวชเป็นพระภิกษุสามเณรได้ชื่อว่าตั้งอยู่ในธรรมก็ยังพูดไม่ได้สนิทเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นทำอย่างไร จึงจะได้ชื่อว่าตั้งอยู่ในธรรม อรรถะแห่งคำว่าตั้งอยู่ในธรรมนั้น ท่านให้คำอธิบายไว้ว่า ผู้ทำธรรมะให้เจริญได้ชื่อว่าตั้งอยู่ในธรรม ผู้ใดสามารถทำธรรมะให้เจริญในใจเป็นศาสนทายาท หรือธรรมทายาท ผู้รับมฤดกคือธรรมะ ธรรมะได้อาศัยท่านผู้นั้น มีความเจริญรุ่งเรืองเป็นลำดับไป ผู้นั้นได้ชื่อว่าตั้งอยู่ในธรรม จะปฏิบัติอย่างไรจึงจะเป็นได้ดังนี้ ในข้อนี้ต้องอาศัยหลักคำสอนที่มาในพระสูตรต่าง ๆ เข้ามาเป็นหลักฐาน เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจ ในพระสูตรหนึ่งพระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ เทียบด้วยนายโคบาล คือบุคคลผู้เลี้ยงโค บุคคลผู้เลี้ยงโคนั้น ถ้าประกอบด้วยโทษ ๑๑ อย่าง เป็นผู้ไม่ควรเพื่อจะเลี้ยงโค ใครอย่าจ้างให้เลี้ยง

โคเป็นอันขาด โคจะค่อยหมดไป ๆ นาน ๆ ก็หมดฝูง แต่ถ้าผู้ใดประกอบด้วยองคคุณ ๑๑ ประการ ผู้นั้นควรที่จะเลี้ยงโคให้เจริญได้ พระพุทธภาษิตนี้ มีในมหาโคปาลสูตร ทรงแสดงว่า นายโคบาลผู้เลี้ยงโคนั้น เมื่อประกอบด้วยโทษ ๑๑ ประการไม่สามารถที่จะเลี้ยงโคให้เจริญ ให้เป็นฝูงใหญ่ได้ โทษ ๑๑ ประการนั้นคือ

(๑) ไม่รู้จักรูป เมื่อไม่รู้จักรูปโค เมื่อเวลาโคหายไปก็ตามไม่พบ คนอื่นก็โกงโคไปได้

(๒) ไม่ฉลาดในลักษณะแห่งโค จำรูปไม่ได้แล้วยังไม่รู้จักลักษณะ สังเกตลักษณะไม่ได้ ในเวลาโคหายก็ไม่รู้เช่นเดียวกัน

(๓) ไม่เขี่ยไข่ขัง เมื่อโคเป็นแผลมีไข่ขังมันจะเกิดเป็นหนอน ถ้าไม่เขี่ย ตัวโคก็เน่าเปื่อยเป็นอันตราย

(๔) ไม่ปิดแผล ในเวลาที่โคเป็นแผล ไม่คอยปิดแผล ไม่รักษาแผล โคก็ไม่เจริญ เป็นอันตรายได้

(๕) ไม่สุมควัน โดยอธิบายว่า ในเวลาตอนเย็นเอาโคเข้าคอกแล้ว มีริ้นยุงบุ้งร่านไต่ตอมตัวโค โคก็นอนไม่ได้ หรือโคถูกสูบเลือด แต่ถ้าได้สุมควันไว้ เหลือบยุงบุ้งร่านก็กลัวควันไม่เข้ามารบกวนโค โคก็นอนได้อย่างสบายไม่เป็นอันตราย แต่เมื่อไม่สุมควัน โคก็เป็นอันตราย

(๖) ไม่รู้จักท่าน้ำ ธรรมดาว่าโคนั้นต้องการน้ำ ต้องกินน้ำ ต้องนำไปอาบน้ำ เมื่อไม่รู้จักท่าน้ำก็นำไปไม่ถูก

(๗) ไม่รู้จักน้ำที่ควรดื่ม ว่าน้ำที่ไหนโคจะได้อาศัยดื่มได้หรือดื่มไม่ได้ โคไม่มีน้ำดื่ม หรือดื่มน้ำที่ไม่ควรดื่มก็เป็นอันตราย

(๘) ไม่รู้จักหนทาง คือหนทางที่จะพาโคไปเลี้ยงในสถานที่เป็นโคจรก็ไม่รู้จัก พาโคไปหลง ทั้งคนทั้งโคหลงทาง โคอาจหายหมด

(๙) ไม่ฉลาดในสถานที่ เป็นที่เที่ยวหาอาหารของโค ไม่สามารถที่จะนำโคไปหาหญ้า หาน้ำได้ตามปรารถนา ก็เป็นการไม่สมควร

(๑๐) รีดนมโคจนหมด โคก็เป็นอันตรายเร็ว

(๑๑) ไม่ยกย่องโคจ่าฝูง

นายโคบาลประกอบด้วยโทษ ๑๑ ประการเหล่านี้ ไม่ควรเพื่อจะเลี้ยงโค เพราะแม้จะให้เลี้ยงโค โคก็ไม่เจริญ แต่เมื่อประกอบด้วยองคคุณ ๑๑ ข้อ ตรงกันข้ามตามที่กล่าวมาแล้ว ย่อมควรเพื่อจะเลี้ยงโค อุปมาข้อนี้ฉันใด บุคคลผู้ปฏิบัติธรรมะ จะให้ธรรมะปรากฏขึ้นที่กาย ที่วาจา และที่ใจ ก็ฉันนั้น เมื่อประกอบด้วยโทษ ๑๑ อย่างเช่นเดียวกับโทษของนายโคบาล คือ ๑. ไม่รู้จักรูป ๒. ไม่ฉลาดในลักษณะ ๓. ไม่เขี่ยไข่ขัง ๔. ไม่ปิดแผล ๕. ไม่สุมควัน ๖. ไม่รู้จักท่า ๗. ไม่รู้จักน้ำควรดื่ม ๘. ไม่รู้จักหนทาง ๙. ไม่ฉลาดในโคจร ๑๐. รีดนมไม่ให้มีส่วนเหลือ ๑๑. ไม่บูชาผู้ควรบูชา เมื่อ

ประกอบด้วยโทษ ๑๑ ประการเหล่านี้แล้ว ไม่สามารถที่จะปฏิบัติธรรมะให้เจริญได้ ฝ่ายผู้ใดประกอบด้วยองคคุณ ๑๑ ประการ อันตรงกันข้าม ย่อมสามารถทำธรรมะให้เจริญ และผู้นั้นก็จะได้ชื่อว่าตั้งอยู่ในธรรม เมื่อตั้งอยู่ในธรรมแล้วก็เป็นผู้ไม่ทำความชั่วร้ายเสียหายด้วยประการฉะนี้

จักอธิบายลักษณะ ๑๑ ประการนั้น พอได้ใจความเป็นลำดับไป

ข้อ ๑ รูปญฺญู รู้จักรูป รูปก็คือรูป มหาภูตรูป อุปาทายรูปที่รวมเข้าเป็นตัวเป็นตน นี้รวมเรียกว่ารูปในความหมายนี้ ให้รู้จักว่ารูปนั้นอันที่จริงไม่ควรยึดถือ ไม่ใช่เป็นของจีรังยั่งยืนแต่ประการใด เป็นอนิจจัง เป็นของไม่เที่ยง เป็นของอาศัยเหมือนเรือที่อาศัยข้ามฟาก เรือก็ไม่ใช่ของเรา แม่น้ำก็ไม่ใช่ของเรา แต่ฟากฝั่งโน้นเป็นของเรา เพราะเมื่อถึงที่ประสงค์แล้วเป็นอันได้ชื่อว่าได้ปฏิบัติ ได้ข้ามฟากถึงที่ประสงค์ เพราะฉะนั้น รูปนี้ก็เหมือนเรือจ้าง สำหรับข้ามฟาก คนที่จะข้ามฟาก เช่นจะลงเรือจ้างจากฝั่งพระนครไปฝั่งธนบุรี สมมติว่าตอนหน้าวัดส้มเกลี้ยงนี้ เมื่อลงไปในเรือจ้างแล้ว พอใจในเรือจ้าง ชมเรือจ้าง ติดในเรือจ้างว่าเป็นเรือที่ดี และติดอยู่ในแม่น้ำไม่ยอมที่จะขึ้นฝั่ง ให้คนเรือจ้างพายวนเวียนอยู่ในแม่น้ำนั้น เมื่อไร ๆ ก็ไม่ถึงฝั่ง ก็ได้ชื่อว่าอยู่ในแม่น้ำนั่นเอง แต่บุคคลผู้มีความประสงค์จะข้ามฟาก เพื่อถึงฝั่งธนบุรี เมื่อลงเรือจ้างแล้วให้เขาแจวเขาพายไปถึงฝั่ง เมื่อถึงฝั่งแล้วก็ขึ้นจากเรือ ไม่ติดอยู่ในเรือ ไม่อาลัยอยู่ในน้ำ เรือ

ก็ไม่ใช่ของเรา น้ำก็ไม่ใช่ของเรา แม่น้ำเจ้าพระยาก็ไม่ใช่ของเรา ของเรานั้นคือฝั่งธนบุรี แม้ฝั่งธนบุรี เมื่อเราถึงที่ประสงค์แล้ว ก็ไม่ใช่ของเราฉันใด บุคคลผู้อาศัยรูปก็ฉันนั้น รูปนี้เป็นของกลาง คนรู้จักอาศัยก็ไปนิพพานได้ คนไม่รู้จักอาศัยก็ไปที่ชั่วตกนรก พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นเจ้าฟ้าเจ้าใหญ่นายโตในราชสกุล พระเทวทัตก็เป็นเจ้าฟ้า เจ้าใหญ่นายโตในราชสกุลเช่นเดียวกัน เป็นเจ้าเหมือนกัน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงรู้จักอาศัยรูป ในที่สุดพระองค์เป็น ปารคโต ถึงฝั่ง เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระเทวทัตเป็นเจ้าเป็นนายเหมือนกัน และเป็นพระญาติกับพระพุทธเจ้า แต่ไม่รู้จักอาศัยรูปไม่รู้จักรูป ติดรูป เมื่อติดรูปตัวเองแล้ว อยากจะให้รูปตัวเองเป็นพระพุทธเจ้า ในที่สุดก็ต้องเสวยกรรมในทุคติ ตรงกันข้ามกับพระพุทธเจ้า รูปเหมือนกัน คนเหมือนกัน เป็นเจ้านายเหมือนกัน แต่ได้ผลไม่เหมือนกัน พระเทวทัตติดเรือจ้าง พระพุทธเจ้าไม่ทรงติด พระพุทธเจ้าจึงเป็น ปารคโต ถึงฝั่ง พระเทวทัตเป็น ทุคฺคโต ไปชั่วไปไม่ดี นี่ว่าด้วยเรื่องรู้จักรูป เพราะฉะนั้นรูปของเรานี้ ไม่ใช่ดีไม่ใช่ชั่ว ถ้าเราอาศัยไปนิพพานก็ได้ ไม่มีรูปนี้ไปนิพพานไม่ได้ และไม่มีรูปนี้ไปนรก ก็ไม่ได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้นรูปนี้แหละที่ทำคนให้ถึงนิพพาน พวกที่ไม่มีรูป หรือพวกมีแต่รูป อย่างรูปพรหม อรูปพรหม ไปนิพพานไม่ได้ นอนอยู่ในชั้นพรหมโลกนั้นเอง ไม่มีทางที่จะไปได้ เมื่อบุคคลมารู้จักรูปอย่างนี้ ธรรมะก็ตั้งอยู่ในจิตใจของผู้นั้น ผู้นั้น

ก็ได้ชื่อว่าตั้งอยู่ในธรรมะ นี้เป็นประการที่ ๑

ประการที่ ๒ ลกฺขณกุสโล เป็นผู้ฉลาดในลักษณะ ถ้าพูดถึงโคแล้วก็คือฉลาดในลักษณะของรูปโค แต่ในที่นี้ท่านสอนให้ฉลาดในลักษณะของคนพาลและบัณฑิต ว่าพาลมีลักษณะอย่างไร บัณฑิตมีลักษณะอย่างไร พาลประพฤติทุจริตด้วยกาย วาจา ใจ บัณฑิตประ-พฤติสุจริตด้วยกายวาจาและใจ ต่างกันอย่างนี้ และพาลหรือบัณฑิตนั้นไม่ใช่มีในคนอื่นเท่านั้น มีในตัวเรานี้เองด้วย ตัวเราบางคราวก็เป็นพาล บางคราวก็เป็นบัณฑิต พาลข้างนอก พาลคนอื่นนั้นดูมันจะง่าย เพราะอยู่คนละบ้าน คนละเรือน ไม่ได้อยู่ร่วมกัน เมื่อเราเห็นแล้วเราไม่คบหาสมาคมเสียก็สิ้นเรื่อง แต่พาลที่มีในตัวเรานี้สำคัญเพราะอยู่ด้วยกันเสมอ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ก็อยู่ด้วยพาลด้วยบัณฑิต เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้กำหนดไว้ ในขณะใดเราทำชั่วด้วยกาย ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม ทำชั่วด้วยปาก พูดปด พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ ทำชั่วด้วยใจโลภอยากได้ของ ๆ ผู้อื่น พยาบาทปองร้ายผู้อื่น เห็นผิดจากคลองธรรม ขณะนั้นเราเป็นพาลให้ละเสีย ไม่คบพาลไว้ แต่ในขณะใดกาย วาจา ใจ ของเราเป็นสุจริต ในขณะนั้นเราเป็นบัณฑิต ให้คบไว้ การไม่คบพาล การคบหาสมาคมด้วยบัณฑิต เป็นอุดมมงคล เป็นเหตุให้ถึงความเจริญอย่างสูงสุด นี้เป็นประการที่ ๒

ประการที่ ๓ อาสาฏิกํ สาเฏตา เขี่ยวไข่ขัง ไข่ขังในที่นี้

หมายเอากิเลส ในพระบาลีทรงหมายเอา อกุศลวิตก ๓ ตัว คือ กาม-วิตก ตรึกถึงกาม พยาบาทวิตก ตรึกเรื่องพยาบาท วิหิงสาวิตก ตรึกเรื่องเบียดเบียน แต่โดยธรรมะทั่วไปแล้วหมายเอากิเลสทั้งหมด เป็นไข่ขังทั้งนั้น เมื่อเป็นไข่ขังแล้วมันก็กลายเป็นหนอน คือเป็นหนอนที่ใจ โกรธก็เป็นไข่ขัง โลภก็เป็นไข่ขัง รักก็เป็นไข่ขัง เสียดายก็เป็นไข่ขัง อะไร ๆ เป็นไข่ขังหมด ขึ้นชื่อว่ากิเลสแล้วเป็นไข่ขังทั้งหมด เพราะฉะนั้น เมื่อกิเลสตัวไหนเกิดขึ้น ให้พยายามเขี่ยให้หมดสิ้นให้ออกไปจากใจ อย่าให้กิเลสเหล่านั้นมีปรากฏที่ใจ ในขณะใดรู้สึกว่าจะโกรธ ก็ให้นึกว่านี่ไข่ขัง ถ้าปล่อยไว้เดี๋ยวใจจะเป็นหนอน ในขณะที่รู้สึกว่ารัก เราก็ต้องนึกว่านี่ไข่ขัง ถ้าปล่อยไว้ประเดี๋ยวใจเป็นหนอน ในขณะใดใจโลภอยากได้ เราก็นึกไว้เสมอว่า นี่ก็ไข่ขัง ถ้าปล่อยทิ้งไว้ในใจจะเป็นหนอน เราก็พยายามเขี่ยเรื่อย ๆ ไป ตัวไหนเกิดขึ้นก็เขี่ยตัวนั้น ไม่ให้มีปรากฏ ไม่ให้มีไข่ขัง คือกิเลสปรากฏขึ้นที่ใจ ใจก็สะอาด นี้เป็นประการที่ ๓

ประการที่ ๔ ปิดแผล แผลก็อุปมาเหมือนแผลที่ตัวโค โคเป็นแผลแล้ว เจ้าของโคต้องปิดป้องกันไม่ให้แมลงวันหยอดไข่ขังฉันใด แผลที่เราผู้ปฏิบัติก็ฉันนั้น แผลสำคัญก็คืออยู่ที่ใจ แต่ท่านสอนให้ปิดที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกว่าสำรวม สำรวมได้เคยแสดงมาแล้วเมื่อวันพระก่อน คือสำรวมด้วยลักษณะ ๕ ประการ สำรวมระวังด้วยศีลก็ได้ ด้วยสติก็ได้ ด้วยวิริยะ ความเพียรก็ได้ ด้วยขันติ

ความอดทนก็ได้ ด้วยญาณ ความรู้ คือปัญญาก็ได้ ด้วยข้อใดข้อหนึ่ง คือให้ปิด ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจไว้ด้วยธรรม ๕ ประการนั้น ตัวที่สำคัญก็คือ สติให้ดูด้วยสติ ให้ฟังด้วยสติ จนถึงให้นึกคิดอะไรด้วยสติ สติ เสตํ นิวารณํ สติเป็นเครื่องป้องกันอกุศลบาปธรรมเหล่านี้ ไม่ให้เกิดปรากฏขึ้นที่ใจ นี้เป็นประการที่ ๔

ประการที่ ๕ ธูมํ กตฺตา สุมควัน โดยอธิบายว่า ในเวลาที่มีริ้นยุงบุ้งร่าน วิธีที่จะไล่ริ้นยุงเป็นต้นก็คือสุมควัน เช่นจุดไฟไว้ให้มีควันมาก ๆ ริ้นยุงบุ้งร่านก็หนีไป เมื่อว่าในทางปฏิบัติ ท่านว่าการฟังธรรมอย่างนี้ก็คือการสุมควัน หรือการสนทนาธรรมตามกาลเวลาก็เป็นการสุมควันคือ หมายความว่าไม่ให้คุย ไม่ให้พูดในเรื่องอื่น ๆ นอกจากธรรมะ ถ้าเราคุยเราพูดในเรื่องอื่นนอกจากธรรมะแล้ว ไม่เป็นการสุมควัน เปิดโอกาสให้กิเลสเกิดขึ้นครอบงำ เพราะฉะนั้นอย่างอาตมาแสดงธรรมอยู่บัดนี้ ญาติโยมฟังอยู่บัดนี้เรียกว่า ธูมํ กตฺตา สุมควัน เพราะในขณะนี้เงียบสงัด เราไม่ได้สนทนากันด้วยเรื่องอื่นหรือบางท่านฟังเทศน์แล้ว อาจจะรำคาญ พูดขึ้นมาบ้างคำสองคำ ก็เป็นส่วนน้อย ไม่จัดว่าเป็นโทษเป็นภัยมากนัก เป็นอันได้ชื่อว่าสุมควัน เมื่อมีการสุมควันอย่างนี้แล้ว บาปอกุศล ความตรึกในทางอกุศล ก็เกิดมีไม่ได้ ตามภาษิตว่า ธมฺมํ เม ภณมานสฺส น ปาปมุปลิปฺปติ เมื่อเราพูดธรรมะ ฟังธรรมะ สนทนาธรรมะอยู่ บาปย่อมไม่เกิดขึ้นแปดเปื้อนใจ ถ้าเราไม่สุมควันแล้ว อย่าว่าแต่ฟังธรรมเลย

แม้แต่กราบพระก็ไม่ถึงพระ อย่างเรามาวัดมาถึงหน้าพระแล้วก็กราบพระ กราบยังไม่ทันครบ เหลียวไปถามกันเสียแล้ว เป็นไงสบายดีหรือ ลูกเจ็บหายดีแล้วหรือยัง อะไรทำนองนี้ คือมีอะไรมาแทรกอยู่ในระหว่าง นี้ได้ชื่อว่าไม่สุมควัน ในเวลาสุมควันนี้จิตใจของเราสงบส่งจิตใจไปตามกระแสพระธรรมเทศนา สุมควันไว้ เมื่อสุมควันไว้กิเลสทั้งหลายทั้งตัวใหญ่ทั้งตัวเล็ก ต่าง ๆ นานามันก็เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะเสียงธรรมะ การสนทนาธรรมะป้องกันไว้ นี้เป็นประการที่ ๕

ประการที่ ๖ **ติตฺถํ ชานาติ** รู้จักท่า ในธรรมปฏิบัตินี้ท่านว่าให้รู้จักคบหาสมาคมด้วยบัณฑิต เข้าหาบัณฑิต เข้าหาผู้รู้ ในครั้งพุทธกาลก็เข้าหาพระพุทธเจ้า เข้าหาพระพุทธสาวก บัดนี้พระพุทธเจ้าโดยเป็นพระองค์นั้นท่านก็ล่วงไปแล้ว พระอริยสาวกโดยเป็นองค์ ๆ นั้นท่านก็ล่วงไปแล้ว แต่ยังมีพระพุทธเจ้าโดยพระคุณธรรม พระคุณของพระองค์เป็นตัวธรรม เป็น **โอปนยิโก** ควรน้อมเข้ามา เพราะ-ฉะนั้น เราน้อมธรรมะเข้ามาไว้ที่ใจ เช่นนั่งนึกอยู่เสมอ ว่า **ธมฺโม ปทีโป วิย ตสฺส สตฺถุโน** ธรรมะของพระบรมศาสดา ให้แสงสว่างประดุจดวงประทีป หรือภาวนาว่า **สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม** พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้วดังนี้ ได้ชื่อว่า ได้คบหาสมาคมด้วยบัณฑิตโดยธรรม เป็นอันชื่อว่า รู้จักท่าน นี้เป็นประการที่ ๖

ประการที่ ๗ **ปีตํ ชานาติ** รู้จักน้ำที่ควรดื่ม คำว่าน้ำที่ควรดื่มในที่นี้หมายความว่า เราศึกษาธรรมะข้อไหนแล้ว ให้รู้อรรถคือเนื้อความ

ให้รู้ธรรมะคือเหตุ และปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม จนให้เกิดปีติปรา-โมทย์ได้รสในธรรม เป็นธรรมปีติ ดังพระพุทธภาษิตว่า อตฺถมญฺญาย ธมฺมมญฺญาย ธมฺมานุธมฺมปฏิปนฺโน รู้อรรถแล้ว รู้ธรรมแล้ว ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เมื่อปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปรา-โมทย์ ความบันเทิงใจ ปีติความอิ่มใจก็เกิดขึ้น ปีติและปราโมทย์นี้แหละเป็นน้ำที่ควรดื่ม คือได้รสธรรม

ประการที่ ๘ วิถึ ชานาติ รู้จักทาง ทางในที่นี้ ท่านสอนให้รู้จักทาง ๒ อย่าง คือทางมารกับทางพระ ถ้าเราเผลอ ๆ ไปเดินทางมารก็ไปพบมารพบยักษ์ ไม่ได้พบพระพบเจ้า แต่พบความเสื่อม ถ้าเราเดินทางพระ ก็ได้พบพระพบเจ้า ได้ถึงพระถึงเจ้า ทางมารเรียกว่า มิจฉัตตะ มิจฉาทิฏฐิ เห็นผิด มิจฉาสังกัปปะ ดำริผิด จนถึง มิจฉสมาธิ ตั้งจิตไว้มั่นผิด นี้ทางมาร ใครเดินทางมารนี้แล้ว ก็เป็นบริวารเป็นอาหารของมาร เพราะคนที่เดินทางมาร ก็ประพฤติปฏิบัติไปตามอำนาจของมาร ในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาสอนให้เดินทางพระคืออริยมรรค ที่ว่าให้จักทางก็คือให้รู้จักอริยมรรค มีองค์ ๘ ประการ เพื่อดำเนินการปฏิบัติให้ถูกทาง หนทางคือ อริย-มรรคมีองค์ ๘ ประการ ญาติโยมก็จำอยู่แล้วทั้งนั้น จะงดไว้ไม่อธิบายในที่นี้

ประการที่ ๙ โคจรกุสโล ฉลาดในโคจร ในพระสูตรหมายเอาให้ฉลาดในการเจริญสติปัฏฐาน แต่ว่าโดยทั่วไปแล้วให้ฉลาด

รู้จักเลือกอารมณ์ทุกอย่างว่า อารมณ์ชนิดไหนเสพแล้วมีโทษ ชนิดไหนเสพแล้วมีคุณ กัมมัฏฐานข้อไหนเจริญแล้วจิตไม่สงบ ข้อไหนเจริญแล้วจิตสงบ ท่านให้เลือกเจริญข้อที่ถูกกับจริตอัธยาศัย โคจร แปลว่า อารมณ์เป็นที่เที่ยวของใจ ประดุจที่เที่ยวไปแห่งโค โคจรในที่นี้หมายเอาที่เที่ยวของใจ ใจไปในที่ไหน สงบระงับในที่นั้น ได้ชื่อว่าโคจร ใจไปในที่ไหน เกิดความฟุ้งซ่านรำคาญ สนุกสนาน ในที่นั้นได้ชื่อว่า อโคจร เพราะฉะนั้น ถ้าเราถือตามโลกแล้ว ในโลกของเรานี้ชอบอโคจร เพราะมันสนุก ไม่ชอบโคจร เพราะไม่ค่อยสนุกมันแห้งแล้ง เพราะฉะนั้น งานแต่ละงานที่มีอยู่นั้นมักเป็น อโคจร อะ แปลว่าไม่ โค แปลว่า โค จร แปลว่าไป อโคจร แปลว่าโคก็ไม่ไป อย่าว่าแต่นักปฏิบัติธรรมะเลย แม้แต่โคมันก็ยังไม่ไป เพราะไม่มีหญ้าไม่มีน้ำ ไม่มีอะไรกิน พระพุทธเจ้าจึงนำมาเทียบกับจิตใจ จิตใจไปในที่ไหน รู้สึกว่าสงบเยือกเย็นสบายแล้ว นั่นเป็นโคจร

ประการที่ ๑๐ อวเสสโทหิ รีดน้ำนมโคให้มีส่วนเหลือ คือรีดไม่หมด ในข้อนี้ ถ้าภิกษุสามเณรท่านก็สอนว่า คบญาติโยมผู้ใดท่านอุปัฏฐากอุปถัมภ์ ปวารณาด้วยจตุปัจจัยแล้ว ให้รู้จักกาลเวลาที่จะขอ ไม่ใช่กวนโยมเรื่อยไป ไปบ้านก็ไปลาโยมขอค่ารถ กลับจากบ้านก็ลาโยมทางบ้านขอค่ารถ ไม่มีหนังสือเรียนก็ให้โยมซื้อให้ รีดไปรีดมา น้ำนมโคก็หมด นี้หมายในฝ่ายบรรพชิต ในฝ่ายคฤหัสถ์ท่านสอนว่าให้ใช้ให้มีส่วนเหลือ อย่าใช้ให้หมด ได้มาเท่าไรให้มีส่วนเหลือ ให้มีส่วน

ที่เหลือไว้ ให้เก็บหอมรอมริบไว้ เพื่อกาลภายหน้า หรือคบหาสมาคมใครก็คอยถนอมน้ำใจกันไว้ ให้เป็นกัลยาณมิตร อย่าให้เขาอิดหนาระอาใจ เพราะความประพฤติไม่ดีของเรา

ประการที่ ๑๑ ให้บูชาท่านที่ควรบูชา ให้รู้จักมีความเคารพนับถือบูชาท่านที่ควรบูชา ข้อนี้ก็เพราะเหตุว่าการบูชาผู้ที่ควรบูชานั้น เป็นอุดมมงคล ต้องด้วยพระพุทธนิพนธ์ว่า ปูชา จ ปูชนียานํ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ บูชาท่านผู้ควรบูชา เป็นอุดมมงคลฉะนี้

หลักปฏิบัติธรรมะ ๑๑ ประการ ตามมหาโคปาลสูตรดังบรรยายมาแล้ว ผู้ใดประพฤติปฏิบัติได้ จัดว่าผู้นั้นเป็นผู้ตั้งอยู่ในธรรม เพราะแต่ละประการล้วนเป็นคำชักจูงให้หันหน้าเข้าหาธรรม เมื่อตั้งอยู่ในธรรม ผู้นั้นก็เป็นธรรมทายาท ผู้รับมฤดกคือธรรม ผู้รับมฤดกคือธรรม ก็ได้นามว่า ธมฺมฏฺฐายี ผู้ตั้งอยู่ในธรรม หรือ ธมฺมจารี ผู้มีปกติประพฤติธรรม ผู้ประพฤติธรรมย่อมไม่กระทำความชั่ว ด้วยกาย วาจา และใจ จึงได้รับสรรเสริญตามพระพุทธภาษิตเทศนานัยว่า ธมฺมจารี สุขํ เสติ อสฺมึ โลเก ปรมฺหิ จ ผู้มีปกติประพฤติธรรม ย่อมอยู่เย็นเป็นสุขสบาย ทั้งในบัดนี้ ทั้งต่อไปในภายหน้า มีอรรถาธิบายดังบรรยายมา ด้วยประการฉะนี้.

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย
ถนนพระสุเมรุ หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร โทร. 817790
นายพินิจ อู่สำราญ ผู้พิมพ์โฆษณา พ.ศ. ๒๕๑๑